TÜRKİYE *Daha iyi bir yaşam için* YENİ DERGİNİZ

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.COM.TR

psychologiestr

DİVAN
Naomi Watts
"Sahip olamadıklarımızı arzuluyoruz"

Çocuklara aşılanması gereken 5 değer

Rejim yapmayı neden seviyoruz?

VAMIK D. VOLKAN
"Şimdi biz kimiz?"



TEST
Sağ ve sol beyninizi kullanmayı öğrenin

"TIK"LAMAK ALDATMAK SAYILIR MI?

DOSYA

HAYATINIZI SADELEŞTİRİN
Gerçek ihtiyaçlarınızı belirleyin, fazlalıklardan kurtulun



AĞUSTOS 2017 PSYCHOLOGIES 10 TL/KKTC 12.5 TL
ISSN 2564-7199
9 772564 719001
GROUP
SAYI: 2017 / 05 www.psychologies.com.tr

İÇİNDEKİLER Ağustos 2017



Odak Noktası





Kapak fotoğrafı: Robert Erdmann / Augustimage

Psiko-bakış

96

Güzellik & Yaşam Stili

Dosya

HAYATINIZI SADELEŞTİRİN



Akıl Defteri

Sağlık, terapiler ve kişisel gelişim

SERBEST KÖŞE

Ruhunuza nefes aldırın

Yaşadığımız çağın en çok öne çıkan özelliklerinden biri teknolojinin kullanımı. Günlük hayatta bilgiye kolay erişim beraberinde yeni öğrenme, düşünme, iletişim kurma biçimleri getiriyor. Bazılarımız kendini hızla yeniliklere adapte ediyor. İş hayatını ofis dışına taşıyıp, sevgilisiyle sanal uygulamalarda tanışıyor ve arkadaşlarıyla sosyal medyada buluşuyor. Bazıları da not almak için kâğıt kalem kullanmaya, telefon defteri tutmaya devam ediyor. İster teknolojinin içinde olun ister dışında, gerçekte ve sanal olarak kurduğumuz ağlarda günlük ilişki şekillerimiz, çalışma düzenimiz, yaşam tarzımız değişti. Bu geldiğimiz yeni noktada da ihtiyaçlarımızı, sınırlarımızı, arzularımızı, olanaklarımızı yeniden değerlendirip yeni davranış modelleri oluşturuyoruz. **O yüzden başkalarını ve kendimizi anlamaya çalışırken değişen yeni alışkanlıklarımızı da anlamamız gerekiyor.** Bir diğer öne çıkan özellik ise çeşitlilik. Her alanda seçenekler bolluğu yaşadığımız bir gerçek. Bu seçenekler içinde her gün farkında bile olmadan seçimler yapıyoruz. Psikolojinin bir alanı, biz bu seçimleri yaparken bilinçdışımızı etkileyerek söz konusu ürünü almamız için gerekli stratejileri bulmak üzerine çalışıyor. Alışverişten eve gelip hiç ihtiyacımız olmayan ama indirimde diye aldığımız şeyleri dolaba yerleştirirken duyduğunuz şaşkınlık bundan kaynaklanıyor. **Bir diğer alan ise tüm bu düzen içinde gerçek önceliklerimizi, değerlerimizi belirleme ve bu doğrultuda hareket etme gücü kazandırma üzerinde yoğunlaşıyor**. Bir an durup çevrenize bakın. Sizi kuşatan eşyalar, zor kapanan çekmeceler, dolaplar, bilgisayar ekranını kaplayan klasörler, cep telefonunda binlercefotoğraf, hâlâ cevaplamadığınız mail'ler... **Duygularımızı da bir odayı dolduran eşyalar gibi düşünebiliriz.** Aslında ihtiyacımız olmayan, kırılmış, yıpranmış eşyalar gibi onlar da ayıklanmayı, gerekirse onarılmayı, parlatılmayı bekliyor. Nasıl dolap temizliği yapabiliyorsak, ruhumuzu da aynı şekilde ferahlatıp nefes aldırabiliriz. Olumsuzca yer kaplayan her şeyi, yaratıcılığımıza olanak sağlayan, bizi mutlu eden alanlar yaratmak için düzenleyebiliriz. Tabii bu tek seferlik bir çalışma değil, ömrünüz boyunca devam etmeniz gereken bir uğraş. Ne kadar erken başlarsak o kadar iyi. Prof. Vamık Volkan çocukların zihinlerinin tahmin ettiğimizden daha erken yaştan itibaren etkilenmeye açık olduğunun altını çiziyor. Çevrelerindeki kişilerle, onların psikolojik fonksiyonları ve rolleriyle özdeşim kurdukları için, küçük yaştan itibaren onlara nasıl örnek olduğumuz, hangi değerleri öğretmeyi seçtiğimiz tahmin ettiğimizden çok daha önemli oluyor. Bu değerler, özgüvenli bir çocuk yetiştirirken, kendini tehlikelerden koruyabilen bir çocuk da olmasını destekleyebiliyor.

Ağustos sıcakları bastırırken Psychologies kültür, güncel yaşam, ilişkiler, güzellik, yaşam stili, beslenme üzerine psikoloji uzmanları tarafından derlenen yeni fikirler ve deneyimlerle ruhumuzu ferahlatıyor.



Deniz Çakmakkaya
Genel Yayın Yönetmeni
denizc@groupmedya.com
@denizcakmakkaya



Uludağ PREMIUM
YÜZ SPREYİ
DOĞAL MADEN SUYU
E VİTAMİNLİ
150 ml ℮
Uludağ PREMIUM
YÜZ SPREYİ
DOĞAL MADEN SUYU
150 ml ℮
Uludağ PREMIUM
GÜNEŞ KORUYUCULU SPREY
DOĞAL MADEN SUYU
UVA | UVB
30 SPF Yüksek Koruma
150 ml ℮

TÜRKİYE
PSYCHOLOGIES

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan
nevzatc@groupmedya.com (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Deniz Çakmakkaya
denizc@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep Sipahi zeyneps@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

GÜZELLİK VE SAĞLIK EDİTÖRÜ
Nur Mehtap Cengiz mehtapc@groupmedya.com

DANIŞMA KURULU
Türkiye Psikiyatri Derneği Başkanı Prof. Dr. Timuçin Oral, Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Prof. Dr. Uğur Öner, Klinik Psikolog Hakan Kızıltan, Varoluşçu Psikoterapiler Derneği Başkanı Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz

KATKIDA BULUNANLAR
Çiler Geçici, Tolga Akyıldız, Ayça Sayın, Candan Durusöz Akgün, Nil Kutluk, Dilara Adaş, Özlen Çopuroğlu, İbrahim Akgün, Sinem Dönmez, Batuhan Sarıcan, Hakan Aydoğan, Nilüfer Türkoğlu, Damla Kellecioğlu, Serra Akyüz, Nihan Karahan, Tuğba Kocaefe, Zeynep Erekli

İNTERNET
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

ONLİNE İÇERİK DİREKTÖRÜ
Yiğit Yeşillik yigity@groupmedya.com

ONLİNE EDİTÖR
Buğra Levent bugral@groupmedya.com

SOSYAL MEDYA YÖNETİCİSİ
Tuğçe Yılmaz tugcey@groupmedya.com

WEB İÇERİK DİREKTÖRÜ
Nilüfer Türkoğlu nilufert@groupmedya.com

DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCILARI
Selim Erem selime@global360medya.com

REKLAM SATIŞ DİREKTÖRLERİ
Ayşegül Akbulutlar aysegula@global360medya.com
Edna Levi ednal@global360medya.com

REKLAM KOORDİNATÖRLERİ
Nalan Cengiz nalanc@global360medya.com

REKLAM MÜDÜRÜ
Melis Kayahan melisk@global360medya.com

EVENT VE ÖZEL PROJELER DİREKTÖRÜ
Güneş Eren gunese@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRLERİ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com
Azem Hastürkoğlu azemh@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Eda Şeftalicioğlu edas@groupmedya.com

BASKI
Promat Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Orhangazi Mah. 1673 Sok. No.34 Esenyurt İstanbul / TURKEY
+90 212 622 63 63 pbx +90 212 605 07 98
info@promat.com.tr

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Mart 2017

Bu dergi Group Psychologies ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından yayınlanmaktadır.

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CAD. NO: 145/4, 34381 ŞİŞLİ, İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46
E-POSTA: PSYCHOLOGIES@GROUPMEDYA.COM

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI: ₺14

INTERNATIONAL
Groupe Psychologies 75019 Paris
Yayın müdürü: Arnaud de Saint Simon
Uluslararası yayınlar editörü: Philippe Romon

PSYCHOLOGIES FRANCE
Genel Yayın Yönetmeni: Laurence Folléa
PSYCHOLOGIES BELGIQUE (2 ÉDITIONS)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne.
Tél. : +32 2 379 29 90.
Yazı İşleri Müdürü: Marie-Christine de Wasseige
Fransızca Genel Yayın Yönetmeni:
Christiane Thiry
Flemenkçe Genel Yayın Yönetmeni: Anne Wisley
Satış Sorumlusu: Manoëlle Sepulchre

PSYCHOLOGIES ROYAUME-UNI
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444.
Sahibi: Gordon Wright
Genel Müdür: Phil Weeden
Genel Yayın Yönetmeni: Suzy Greaves
PSYCHOLOGIES RUSSIE
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10.

Sahibi: Viktor Shkulev
Genel Yayın Yönetmeni: Ksenia Kiseleva
Yazı İşleri Müdürü: Ekaterina Kerova
Satış Sorumlusu: Irina Vasilenko
PSYCHOLOGIES ROUMANIE
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest.
Tél.: +40 21 20 30 800.
Sahibi: Mihnea Vasiliu
Genel Yayın Yönetmeni: Iuliana Alexa
Reklam Sorumlusu: Monica Pop

Sorularınız

TERAPÖTİK POSTA



Mia Medina
Uzman Klinik Psikolog,
Öğretim Görevlisi

BİZE YAZIN

Her ay bize gelenler arasından seçilmiş mesajlardan bölümler yayımlıyor ve sorunlarınızı cevaplıyoruz. Aile ilişkileri, iş hayatındaki zorluklar, cinsel problemler, gündelik hayatla ilgili sorularınızı bize yazabilirsiniz.
Psyposta@groupmedya.com

"Terk edilmenin üstesinden nasıl geleceğimi bilemiyorum."

Üç ay önce sevgilim beni terk etti ama hâlâ toparlanamıyorum. Onsuz yapamayacak gibi hissediyorum, o ise hayatına devam ediyor. İçimde hem ona hem de kendime karşı çok yoğun öfke ve güzel günlerimize karşı özlem var. Nasıl hayatıma devam edebilirim? Ezgi, İstanbul

Anlattığın son derece evrensel, bir o kadar da zor bir deneyim. Ayrılık, özellikle de terk edilme, bizi farklı yönlerden tetikleyen, birçok acılı duygu içeren ve adeta kalbimizi kıskıvrak yakalayan bir deneyim. Yaşamakta olduğun bu yoğun ve karmaşık acıyı aslında iki temel duyguyla ilişkilendirebiliriz. Birincisi, bir ilişkinin sona ermesiyle gelen kayıp ve yoğun özlem duygusu. **Biten bir ilişki için de bir ölenin ardından yaşanana benzer bir yas süreci gereklidir. Bir ilişkinin yasını tutmak zor ve zaman alan bir süreçtir.** Kişi inkâr, öfke, depresyon gibi farklı duyguları yaşar. "Onsuz yaşayamayacağım", "Asla başka biriyle mutlu olamayacağım" gibi çarpıtılmış düşünceleri gerçek sanır. Oysa zamanla bu acılı duyguların yoğunluğu azaldıkça kişi bu kaybını kabullenip hayattan zevk alma yetisini yavaş yavaş yeniden kazanır. Kendini yeni deneyimlere açmaya başlar. Bu süreç boyunca, her ne kadar zor da gelse, öz bakım çok önemlidir. Uyku, beslenme gibi temel ihtiyaçlarına önem vermek, kendine iyi gelen şeyler yapmak bu akışı daha kolay geçirmene yardımcı olabilir. İkincisi ve belki daha da zor olanı ise bir ilişki bittiğinde, özdeğerimizin uğradığı hasardır. Özellikle ilişkiyi bitirme kararı tamamen bize ait değilse, bu daha da yoğun yaşanır. Romantik bir ilişkide reddedilmek ya da terk edilmek bizi içimizdeki en karanlık yerlere götürür. Kendimizi değersiz, çirkin, sevilmeye layık olmayan biri gibi hissederiz. Bu his hayatımızın her yönüne yayılabilir ve sonunda depresif bir kısırdöngü oluşturabilir. **Yaşanan ayrılık süreci kişinin kendi geçmişinden, hatta çocukluğundan taşıdığı yaralarla da etkileşir.** Bu yüzden de her birey ayrılık deneyimini farklı şekilde ve farklı yoğunlukta yaşar. Başka bir deyişle, şu anda deneyimlediğin acı sadece terk edilmenin tetiklediği geçmişinden getirdiğin acılı duygular ve düşüncelerle de ilişkili olabilir. Örneğin, "Ben zaten hiçbir zaman sevilmedim, sevilmeye layık değilim" gibi bir inancı pekiştirmiş olabilir. Eğer içinde bulunduğun bu umutsuz ruh hali devam ederse, terapötik destek almak hem yas sürecini daha kolay atlatmana hem de yaşadıklarının kendi içinde ne gibi yerlere dokunduğunu araştırmana yardımcı olabilir.

"Eşimle aramızdaki her şey bitti ama çocuğumu ailesiz bırakmak istemiyorum."

Eşimle uzun zamandır aramızda bir mesafe var. Evin içinde tek kelime bile etmediğimiz oluyor, ara ara da kavga ediyoruz. İlişkimde mutsuzum ve ayrılmak istiyorum, ancak beş yaşında bir çocuğumuz var ve onu gerçek bir aileden mahrum etmek istemiyorum. Ne yapmalıyım? Zerrin, Bursa

Evliliği bitirme kararı tabii ki çok zor ve kişisel bir karar. Evliliğinizin dinamiklerini, yaşadığınız sorunları detaylı bilmeden bu konuda bir yorum yapmak imkânsız. Ancak olası bir boşanmanın çocuğunuz üstündeki etkileri üzerine fikir yürütebiliriz. Tüm dünyada yapılan araştırmalar gösteriyor ki boşanmanın çocuk üzerinde olumsuz etkileri olabiliyor. O yüzden tabii ki bir aileyi ayakta tutmak için çaba göstermek önemli. Ancak mutsuz bir aile ortamında büyümenin de oldukça zorlayıcı ve karmaşık etkileri olduğunu gözden kaçırmamak gerekir. **Anne-babanın bazen tartışması her ailede olan, doğal hatta sağlıklı bir şeydir.** Ancak kontrolden çıkan öfke patlamaları, yüksek sesle ve sık sık edilen kavgalar çocuklar için korkutucu ve kafa karıştırıcı olabilir. Onların her an beklenmedik bir patlama olabilecekmişçesine tetikte bulunmasına ve böylece yıpranmasına yol açar. Çocuğun yaşına göre davranış bozuklukları, içe kapanma, okul sorunları gibi etkilere de sebep olabilir. Kendi öfkelerini de yıkıcı şekillerde dışa vurmayı öğretir. Bazen de aileler kavgasız ama gergin bir aile ortamının çocuğa nedenli zarar verebileceğini görmezler. Çocuklar yaşları ne olursa olsun derin bir algı yetisine sahiplerdir. Anne babaları arasındaki dinamikleri, konuşulmayan gerginlikleri bazen ebeveyninden bile önce sezgisel olarak algılayıp içselleştirirler. **Çocuklar anne babalarını rol modeli olarak alırlar. O yüzden onların mutsuzluğu kanıksamaları, sağlıklı iletişim kuramamaları, hayatlarının kontrolünü ele alamamaları çocuklara örnek olur.** İlerde kendilerini benzer döngülerde bulmalarına bile yol açabilir. Bu sebeple evliliğinizle ilgili kararınız ne olursa olsun, çocuğunuzun sizi bir şekilde mutlu olmaya, hayatınızı zenginleştirmeye çalışırken görmesini tercih ederiz. Eğer kararınız ayrılma yönünde olursa, bir çocuk terapistinden bu süreçle ilgili destek almanız faydalı olabilir.

“Çevremdeki kişilerin başarılarını kıskanıyorum.”

31 yaşında ve mimarım. Açıkçası bu yaşta hayatımda çok daha ileride olacağımı tahmin ederdim. Etrafımdaki çoğu insan, benden daha başarılı ve onları deli gibi kıskanıyorum. Onlar için mutlu olmam gerekirken böyle kötü hisler beslediğim için çok kötü bir insan olmalıyım. Ne yapacağımı bilemiyorum! Melis, Ankara

Kıskanmak kişiye çok acı veren, içinde çelişkiler, utanç, öfke ve değersizlik hisleri barındıran zor ama bir o kadar da doğal bir deneyimdir. Kişinin istediği bir şeye bir türlü sahip olamaması ve yakınındaki birinin bunlara sahip olduğunu görmesi ya da varsayması birçoğumuz için çok şiddetli kıskançlık duygularına yol açar. Kıskanılan kişi yakınımızsa, bu duygu büyük bir çelişkiyi de beraberinde getirir. Bir yandan o kişiyi severiz ve samimiyetle mutlu olmasını isteriz ama bir yandan da onu mutlu eden o “şey”e sahip olması adeta “içimizi yiyen” ve “gözlerimizi karartan” olumsuz duygulara neden olur. Bu çelişen duygular kafa karışıklığına, daha da kötüsü yoğun bir utanç duygusuna yol açar. “Onlar için mutlu olmam gerekirken böyle kötü hisler beslediğim için çok kötü bir insan olmalıyım” demişsin. Öncelikle bu deneyimlediğin duyguların doğal olduğunu, insanın birilerini çok sevip aynı anda onları kıskanabileceğini kendine hatırlatman, yaşadığın utanç duygusunun şiddetini azaltabilir. **Kıskançlığı bu kadar içinden çıkılması zor kılan içerdiği duyguların karmaşıklığıdır. Birini kıskandığımızda utancın yanı sıra yoğun bir değersizlik hissi ve/veya öfke de hissederiz.** Duruma ve kişilik örgütlenmemize göre, “Onun sahip olduğu şey neden bende yok” düşüncesine eşlik eden yoğun bir öfke deneyimleyebiliriz. Veya “Onun sahip olduğu şeyi ben elde edemiyorum. Demek ki ben aptal, tembel, başarısız vs. olmalıyım” gibi düşüncelerle kendi değersizliğimize inanırız. Bu değersizlik hissi az evvel bahsettiğim suçluluk ve utanç duygusuyla daha pekişir, durdurulması zor bir kısırdöngü haline gelebilir. İçinde bulunduğun bu sürecin çıkış yolu kolay olmasa da diğerlerinin -büyük ihtimalle idealize ettiğin- başarıları ve mutluluklarını bir kenara bırakıp kendi hayatına odaklanman. **Seni mutlu edecek ve özgüvenini artıracak yeni bir iş, hatta mesleğinin sana uygun olmadığını düşünüyorsan, bir kariyer değişimi belki de senin için gerekli adımlardır.** Diğer yandan kendine daha küçük hedefler koymayı, yeni bir hobi ya da daha derin insan ilişkileri gibi “mikro seviyede” ama hayatını zenginleştirecek küçük adımlar atmayı düşünebilirsin.

“Terapiye gitmek istiyorum ama doğru terapisti nasıl bulurum?”

Uzun zamandır terapiye gitmem gerektiğini düşünüyorum ama kimseyle bu konuyu konuşamıyorum. Terapiste gitme konusunda tereddütlerim var. Kime giderim, dertlerimi nasıl anlatırım bilemiyorum. Fikrinizi almak istedim. Engin, İstanbul

Böyle bir kararı vermek ve uygun bir terapist arayışına girmek önemli bir adım ve bence terapötik gelişme sürecinin bir parçası. Bu kararı verdiysen belli ki kendi ihtiyaçlarına dair derin bir farkındalık yaşamış olmalısın. Sıcağı sıcağına bu duygulardan uzaklaşmadan, terapiye başlamak konusunda aksiyon alman çok yerinde olur.

Terapist seçimi kişiye özel bir süreçtir. Terapistin cinsiyeti, yaşı, tanınırlığı, ücreti hatta ofisinin konumu bile değerlendirmeye alınan faktörler arasındadır. Bir de uzmanın hangi terapötik yaklaşımı benimsediği önemli bir faktördür. Psikanalitik, bilişsel davranışçı, varoluşçu terapiler ya da sanat terapisi gibi yaklaşımları uygulayan çeşitli terapistler var. Öncelikle bu yaklaşımları kısaca araştırıp hangisinin kişiliğine ve şu andaki ihtiyaçlarına uygun olabileceğine dair bir fikir edinmen faydalı olabilir. Belirli isimlere odaklanmak için de güvenilir kaynaklardan ve çevrendeki kişilerden faydalanabilirsin. Bu noktada yönlendiğin kişilerin uzmanlıklarını ve eğitim seviyelerini araştırıp teyit etmen de son derece önemli.

İlginç bir şekilde, terapi sürecinin içinde ilerledikçe terapistin yaşı, cinsiyeti, tanınırlığı, hatta teorik yönelimi önemini kaybeder. Geriye kalan tek önemli faktör terapistimizle kurduğumuz bağdır. Bu sebeple, bütün ön araştırmalarından sonra atacağın en büyük adım seçtiğin terapistle tanışmak. İlk seansa gitmek kaygı verici olabilir, ancak bu süreyi kendin için de bir ön görüşme olarak düşünüp terapisti tanımak, onunla çalışmak isteyip istemediğine karar vermek için değerlendirmeni öneririm. Sonuçta yabancı bir insana hayatını anlatacak, en mahrem sırlarını paylaşacak, kendinin bile farkında olmadığı derin ve karanlık yönlerini açacaksın.

Terapiyi iki insanın birlikte çıktığı bir yolculuk olarak düşünebiliriz. O yüzden bu yolculukta sana eşlik edecek kişiyle kendini rahat hissedebilmen, ona zamanla güvenebilmen her şeyden önemli. İlk görüşmeniz sırasında, “Bu kişi beni duyuyor mu?”, “Beni anlıyor mu?”, “Benim frekansımla uyumlu mu?” gibi soruları aklında bulundurmanı ve böyle hissetmiyorsan kendine uygun bir terapist bulana kadar araştırmaya devam etmekten çekinmemeni öneririm.

ÇEVRİMİÇİ



TWITTER

@psychologies_TR
Psikolojiyle ilgili uygulanabilir günlük tüyolar için hesabımızı takip edin.

PSYCHOLOGIES.COM.TR

BİZE YAZIN

Kendinizle baş başa randevuya çıkın

Kendiniz için normalde yapmayacağınız veya yapmadığınız bir şeyler yapmaya ne dersiniz? Tamamen sessiz bir gün geçirebilir, yaşadığınız yerde hiç gitmediğiniz bir yere turist gibi gidip orayı keşfedebilir ya da doğayla iç içe olabileceğiniz bir yerde güzel fotoğraflar çekebilirsiniz. Yalnız olmaktan keyif aldığınız ve kendinizi daha iyi, daha yaratıcı hissettiğiniz aktiviteyi bulun ve psychologies@groupmedya.com adresine yazın.



FACEBOOK
@PsychologiesTurkiye

Facebook hesabımızdan "15-16 yaşınıza ne söylerdiniz?" diye sorduk. İşte sizden gelen yorumlardan bazıları:

Bahar: "'Her şeyi kafana takma' derdim".
Buket: "Her ne olursa olsun iyi iş çıkartacaksın kızım, keyif al".
Şengül: "'Hayatı biraz oluruna bırak, bu köprüden dönüş yok bugünü yaşa' derdim".



Psychologies okurken çektiğiniz fotoğrafları @psychologiestr ile paylaşın.



@matmazel_nikki

"Heyecanla beklediğim dergime yoğun çabalar sonunda kavuştum! Pek çoğunuz derginin nesi bu kadar özel diye sordunuz bazılarınız meraktan aldınız! Bense, ruhumuzun da bedenimiz kadar beslenmeye ihtiyacı olduğunu düşünüyorum ve bu sebeple sorgulayan, sorgulatan yayınları seviyorum".



@worldoftwogirls

"En yakın arkadaşınızla ortak zevklere sahip olmaktan daha güzel ne olabilir? Bu aralar birkaç aydır piyasada olan "Psychologies" dergisini çok sevdik. Size de önerelim dedik".



AVON
TRUE
CİLT BAKIMI



AKTİF TOHUM
KOMPLEKSİ*
48
saate kadar
nemlendirme



AVON
TRUE
nutraeffects
ultimate moisture
visibly firming
deep nourishment
maximum relief
velvet soft moisture

Naomi Watts

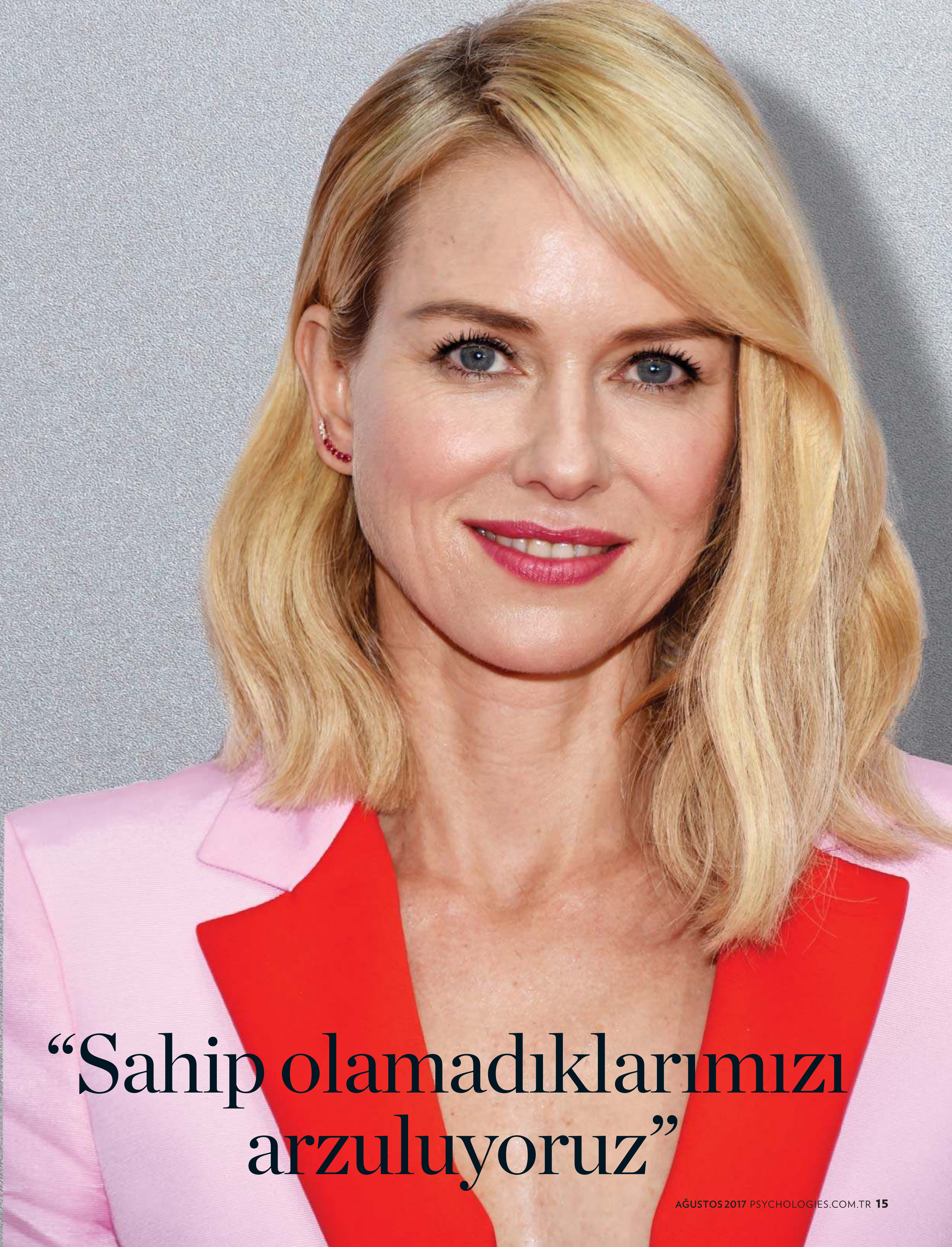
Dizilerde boy gösteren ünlü oyuncuların arasına katılan Hollywood yıldızlarından Naomi Watts, "Gypsy" dizisinde canlandırdığı Terapist Jean karakteriyle terapist-danışan ilişkisinin sınırlarını nereye kadar zorlayabileceğini test ediyor.

Hazırlayan: Nilüfer Türkoğlu

"Önceden insanların yaşamlarını kendileri belirler diye düşünürdüm. İpler bizim elimizdeydi, geleceğimize hükmediyorduk. Hayat arkadaşlarımızı, mesleklerimizi seçiyorduk. Hayatlarımızın yönünü tayin eden kararlardan sorumluyduk. Ancak özgür iradeden daha kuvvetli bir güç var; bilinçdışımız. Takım elbiselerin, kapalı kapıların ardında her birimiz aynı arzuların hükmü altındayız. Bu arzular da saf, karanlık ve son derece utanç verici olabiliyor. Birini ne kadar çok izlersek, aslında iddia ettiğimiz kişi olmadığımızı o kadar anlıyoruz. Hatta her zaman derinlerde gizli bir sır oluyor. Aslında biz başka biri olabiliriz."

Bu sözler Psikoterapist Jean Halloway'e ait. Jean Halloway de kim diye soruyorsanız, psikolojik gerilim dizisi "Gypsy"yi henüz izlemediniz demektir. "Gri'nin Elli Tonu" filminin yönetmeni Sam Taylor-Johnson ve "Breaking Bad"de iki bölümde payı olan Scott Winant gibi isimlerin yönetmen koltuğuna oturduğu dizide beyazperdenin başarılı ve bir o kadar zarif, soğuk ve kırılgan görünümlü aktrislerinden >>

GETTY IMAGE TÜRKIYE/ AMANDA EDWARDS /CONTRIBUTOR



“Sahip olamadıklarımızı arzuluyoruz”



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ AMANDA EDWARDS /CONTRIBUTOR

Naomi Watts, Terapist Jean Halloway olarak karşımıza çıkıyor. Kevin Spacey, Anthony Hopkins, Nicole Kidman, Reese Whiterspoon gibi artık dizilerde de boy gösteren Hollywood yıldızları arasına katılan Watts, hastalarıyla yoğun duygusal bağ kuran Jean Halloway rolüyle hasta-doktor ilişkisinin sınırlarını ve terapi odasının mahremiyetini sorgulatıyor. Seanslarına katılan hastalarının çevresindeki insanlarla yakın ve tehlikeli ilişkiler içine giren terapist karakteri, etik olmak ya da olmamak arasında gidip delirken esrarengiz olayların kapılarının aralanmasına neden oluyor.

Tüm dünyayla aynı anda Türk izleyicisiyle buluşan "Gypsy"deki rolü için Guardian'a konuşan 48 yaşındaki aktris, profesyonel hayatı ve kişisel arzuları arasındaki sınırlar bulanıklaştıkça kendini tutku ve yıkım dünyası içinde bulan Jean rolü için şunları söylüyor: "Zamanımın çoğunu bir terapi odasında geçirdim. Kriz anında nasıl yardımlar alındığını gözlemledim. "Gypsy", sahip olmadığın şeyleri istemek, onları arzulamak ve ulaşmaya çalışmakla ilgili bir dizi. Benim canlandırdığım karakter de başka insanları gözlemlerken aslında olduğunu zannettiği kişiden uzaklaşarak başka dünyaların içinde kendini buluyor. İşte bu yüzden de kendi kimliği ve olmak istediği kişi arasında çelişkiler yaşıyor. Aslında bunu hepimiz yaşıyoruz."

Tom Lamont'ın yaptığı röportaj, Londra'da bir otel odasında gerçekleşiyor. Lamont'ın sorduğu ilk soru oldukça manidar: "Terapist koltuğu mu, terapi divanı mı?" Dizi çekimleri nedeniyle yılın çoğunu terapist koltuğunda geçiren "Jean Halloway", terapi divanını seçerek gülümsüyor: "Bu daha iyi geliyor."

"Bu bebek ünlü olmak için doğmuş"

28 Eylül 1968 günü İngiltere'de doğan Naomi Watts'ın annesi o güne dair önemli bir detay hatırlıyor. Doğuma yardımcı olan bir kadının ağzından çıkan ilk cümleler, yıllar sonra beyazperdenin en seçkin filmlerinin başrol yıldızı için biçilmiş kaftan: "Bir Marilyn Monroe daha dünyaya geldi! Bu bebek ünlü olmak için doğmuş sanki!"

"Yeni doğan kaç bebek için bunlar söylenir ki!" diye gülümsüyor, Watts. 32'sine kadar kariyeriyle ilgili herhangi bir nokta atışı olmadığını söylüyor. Doğumhanedeki o tahminin yıllar sonra yerini bulduğunu itiraf ederken, Hollywood yıldızları arasına gireceğiyle ilgili en ufak bir fikri olmadığını belirtecek kadar da mütevazı görünüyor.

Babası Pink Floyd'un ses mühendisi

Annesi Myfanwy Roberts ve babası Peter Watts ya da takma isimleriyle "Miv" ve "Puddy", ebeveyn olduklarında epey gençlerdi. Miv modellik yaparken, Puddy dünyaca ünlü "psikedelik rock" grubu Pink Floyd'un ses mühendisliğini yapıyordu ve 1968 yılında grubun İskoçya turnesi sırasında kızının doğum gününü neredeyse unutuyordu. Albümden çıkan birkaç fotoğraf arasında Naomi'nin ailesi ve Pink Floyd'la birlikte Saint-Tropez'deki bir kumsalda çekilmiş fotoğrafı bile var. Anne ve babası, Naomi dört yaşındayken boşandı. "Ve babam öldü. Çok çok genç yaşta!" diyor Naomi. Peter Watts, 31 yaşındaydı ve Notting Hill'deki bir dairede ölü bulundu. Ölüm nedeni yüksek dozda uyuşturucu olarak tespit edildi. Watts, bu konuda ayrıntıya girmeyi sevmiyor. Sadece Pink Floyd grubunun bu ölüm karşısında yaptıklarını anlatıyor. "Babam öldüğünde çok fazla parası yoktu, sanırım bu yüzden annemin de. Grup, öyle ince davrandı ki... 'Vakıf Fonu' iyi bir fikir değil gibiydi. Onlar da anneme birkaç bin dolar vererek tüm bunların üstesinden gelmesini sağladı. Çok önemliydi bizim için. Bunu hiç unutmadım."

Modelliğin yanı sıra dekoratörlük de yapan anne Miv, oğlu Ben ve kızı Naomi'yle yapayalnız kaldığı o günleri şöyle anlatıyor: "Uyuşturucu kullanmaya başladığını bilmiyordum. Boşanmıştık çoktan. Amerika'dan döneli altı hafta kadar olmuştu. Buluşuyorduk ve işleri tekrardan yoluna koymaya uğraşıyorduk; yani yeniden birlikte olmak ve bir kez daha denemek için ikimiz de istekliydik. İkinci defa şans verecektik birbirimize. Bunu hak ettiğimizi düşünüyordum. Onu çok sevdim."

Annesi her zaman Naomi'nin kendi ayakları üzerinde durmasını istedi, ona kariyeri konusunda yardımcı olmaya çalıştı. Naomi, 14 yaşına geldiğinde, Myfanwy Roberts, çocukları alarak İngiltere'den Avustralya'ya, ailesinin yanına göç etmeye karar verdi. Naomi mutsuzdu. Yeni Güney Galler bölgesine yerleştikleri zaman kültür şoku yaşadı. "Okulun ilk haftasını hatırlıyorum da üniformaları üzerindeyken sigara içen, garip saç kesimli çocuklar vardı. Ben çorapları dizine kadar çekili çocukların doluştuğu, çok daha tutucu bir okuldan geliyordum. Burada bambaşka bir dünya vardı."

Yaşadığı travma yol göstericisi oldu

Babasının ölümünün ve ailecek yaşadıkları büyük değişimin yıllar sonra bir filmde oynadığı role ilham vereceğini henüz bilmiyordu. Yaşadığı trajedinin izleri, 2003 yılında Sean Penn ve Benicio Del Toro gibi usta aktörlerle başrolünü paylaştığı "21 Gram" filminde oyunculuğuna büyük katkı sağladı. Hem kocasını hem de iki kızını kaybeden Cristina Peck isimli bir kadını oynadığı film için bir röportajında, "Gömülü bir acıyı yüzeye çıkarmış oldum. Bununla bir kez daha yüzleştim" şeklinde konuştu ve kendi yaşamından dem vurdu: "Bu, herkesin başına gelebilecek bir şey. Babaya en ihtiyaç duyulan bir yaşta büyük bir kayıp, yıkım."

Peter Watts'ın yokluğu, kızının hayatında her zaman büyük bir boşluğa neden oldu. Onunla yapılan söyleşilerde konu babasının ölümüne gelince hep geçiştirmek istedi. Üç yıl >>

"Yönetmenler için ne yeterince seksi ne yeterince komik ne de yeterince 'bir şey'dim."

Naomi Watts

>> önce More dergisine verdiği röportaj, hassasiyetini tam anlamıyla gözler önüne seriyor. "Lütfen, konuşmak istemiyorum, beni affedin" diyor Watts. Ardından da çekinerek, "Babamın benim hakkımda ne düşündüğünü merak ederek büyüdüm. Çocukken hayatımda bir sürü üzücü şey yaşadım. Annem bizi yetiştirmekle mücadele etti. Ona büyük bir hayranlık duyuyorum" demişti.

David Lynch'in keşfettiği kız

Kariyerindeki ilham perisi ise anne Miv'den başkası değildi. Beş yaşındayken, amatör bir yapım olan "My Fair Lady"de Eliza Doolittle rolüyle annesini sahnede gören Naomi, oyunculuğu da Miv'in sayesinde tanımış oldu. Anne, kariyerini film sektöründe yaparken bir yandan da televizyon reklamları için kostüm tasarımcısı olmuştu. Bu arada Naomi, liseye başladı ancak hiçbir zaman mezun olmadı. Evlere gazete dağıtarak küçük çapta iş hayatına atıldı ve annesinden oyunculuk dersleri almaya başladı. 1986 yılında "For Love Alone" isimli bir dram filminde ilk rolünü elde etmeyi başardı.
Kendi başına bir eve çıktı, yeni arkadaşlıklar kurdu ve henüz çok genç olan Nicole Kidman'la tanıştı. Bir süre sonra aralarından su sızmamaya ve Sidney'deki barlarda takılmaya başladılar. Çok geçmeden ikili, 1991 yılında "Flirting" isimli Avustralya komedisinde başrolü paylaştı. Watts, o film çekimini epey dedikodulu ve tekrarlamak zorunda kaldıkları sahnelerle hatırlıyor. Oyunculuğun yanında modellik de yapmaya başlayan aktris, gündüz kuşağında yer alan "Home&Away" dizisinin birkaç bölümünde oynadı. '90'ların ortalarında orta bütçeli bir Hollywood filmi olan "Tank Girl"de yer alarak yine sinemaya göz kırptı.
Ancak her şey umduğu gibi gitmiyordu. O günlerdeki halini "Tutulmayan" olarak adlandırıyor. Yönetmenlerin kendisini arayıp yeterince seksi olmadığını, yeterince komik olmadığını, yeterince "bir şey" olmadığını umutsuzca söylediklerini dün gibi hatırlıyor. Hiçbir yönetmen tarafından "tutulmayan" bir aktris olarak... 1998 yılında çocuk filmi "Babe Şehirde"nin seslendirme kadrosunda kendine minicik bir rol buldu. 2000'de, okumalarda sesini dinlerken uykuya dalacak olan bir yönetmenin oyuncu seçmelerine katılmak için Los Angeles'a uçtu.
"Geçmişe baktığımda insanların beni neden tutmadığını anladım. Seçmelere 'Hangi versiyonumu istiyorlar? Kazanmak için kendimi nasıl bir şekle sokmalıyım?' gibi soruları düşünerek gittim." Watts yine "oyun alanı"ndaydı ve ilk defa bukalemun oyunculuk işe yaramayacaktı.
Uykucu yönetmenin oyuncu seçimlerinden kısa bir süre sonra New York'ta annesinin oyununa gitmeye hazırlanırken telefon çaldı. David Lynch, Los Angeles'ta yeni filmi için kadro oluşturuyordu. Başrol oyuncusu olması için Watts'la buluşmak istedi. Havalara uçtu. "Los Angeles'a en son gittiğimde karşımda gözlerini kapamış bir adam vardı. O an bunu bir daha yapmak istemediğimi düşünmüş ve her şeyden yılmış, pes etmiştim." Onlarca oyuncunun fotoğrafı arasından Lynch, Naomi Watts'ın vesikalık fotoğrafını seçti. O günden sonra her şey değişecek ve beyazperde Naomi'ye kollarını açacaktı. "Mulholland Çıkmazı", 2001 yılında Cannes'da gösterildiğinde eleştirmenler tarafından büyük övgü topladı. 33 yaşında iki ayrı karakteri aynı filmde canlandırarak yıldızı parlayan aktris, aynı yıl ABD Ulusal Film Eleştirmenleri Derneği En İyi Kadın Oyuncu ve Yılın En İyi Çıkış Yapan Oyuncusu dalında da National Board of Review Ödülü'nü kazandı.
"Bu noktadan sonra her şey çok çabuk gelişti" diye anlatıyor hikâyenin devamını, Watts. Meksikalı yönetmen Iñárritu'nun "21 Gram"ı, Peter Jackson'ın "King Kong"u... Kartlarını tek tek çıkarıyordu. Üstü örtülü yetenekleri artık yüzeydeydi ve bunu herkes görüyordu. Iñárritu'nun gerçekçi dramında da, Jackson'ın gişe bombasında da Naomi Watts'ın önlenemez yükselişinden bahsediliyordu. O artık "tutulan"

KISA KISA NAOMI WATTS

Burcu: Terazi.

Boyu: 1.64

En sevdiği aktrisler: Meryl Streep, Jodie Foster, Julianne Moore.

The Dark Side of the Moon: Babası Peter Watts'ın "manik depresif" kahkahalarının olduğu Pink Floyd albümü.

Hippi: Annesi Myfanwy, pasif agresif huyları olan bir hippiydi.

Zil sesi: Telefonunun zil sesi Pink Floyd'un "Money" şarkısına ait.

Senaryo: "21 Gram" filmini senaryoyu okumadan kabul etti.

Köpeği: Yorkshire teriyerinin ismi Bob.

Oscar: 2013 ve 2014 yıllarında "Kıyamet Günü" ve "21 Gram" filmleriyle aday oldu, ancak alamadı.

ve Hollywood'un seçkin aktrisleri arasında kendine ön saflarda yer edinen bir yıldız olmayı başarmıştı. Watts kariyeriyle ilgili, "Çok yüksek meblağlardaki filmleri reddettiğim zamanlar oldu. Belki de çok büyük fırsatları tepmiş oldum. Ajanslarımın kafası karıştı. Ama bundan sonra ne istediğimi artık iyi biliyordum" diyor. Yıllar sonra arkadaş olduğu David Lynch'e, "Neden beni seçtin? Neden vesikalık fotoğraf?" diye sorduğunda yönetmenin cevabı aynen şöyleydi: "Bilmiyorum Naomi. Galiba sadece gözünün içindeki o bakıştan dolayı."

> "Hepimiz kendi kimliğimiz ve olmak istediğimiz kişi arasında çelişkiler yaşıyoruz"

Yılların uğramadığı estetiksiz aktris

Şu an bile 32'sinde görünmediğini kim söyleyebilir! İncecik bedeni, genç kızlarınkini andıran pembe beyaz teni ve tamamıyla doğal sarı saçlarıyla 48 yaşında olduğunu düşünmek oldukça yanıltıcı. Üstelik şimdiye kadar herhangi bir estetik operasyon geçirmeyen Naomi, bu konuda kesin bir karara sahip olmadığını dile getiriyor. "Aslına bakarsanız benim için botoks yaptırmak hem zor hem kolay. Ama yine de estetik bir yardıma ihtiyacım var sanki" diyor ve diğer Hollywood ünlülerini eleştirmekten kaçınıyor. "Herkesin seçimi kendinedir elbette, beni ilgilendirmez. Bu yüzden diğerleri hakkında yargıya varmıyorum."
Jean Halloway rolüyle artık tam da yaşının kadınını oynayan aktris, bundan bir yıl önce Beauty dergisine verdiği röportajda, "Elbette en iyi şekilde görünmeyi ben de istiyorum, ancak bazen de yaşımın karakterlerini oynuyorum. Rolüne girdiğim karakterin hikâyesinin hakkını verebilmek için de yüzümle oynamak ve yaşamak istiyorum. Ama yine de botoks konusunda 'Asla' demem gibi bir şey söz konusu değil" demişti.
Yaşlanmak konusunda ise hiç takıntılı değil. Hatta yaş almayı insanın başına gelebilecek en güzel şeylerden biri olarak görüyor. "Herkesin iyi veya kötü günleri olabilir. Bazen korkunç hissedersiniz. Ama bazen de 28 yaşında bir kadının içinizde bir yerde olduğunu hissedersiniz. Ta ki gerçek yaşınızı gösteren bir fotoğrafa denk gelene kadar..."

Peki, 11 yıllık ilişki neden bitti

İş aşka gelince... Naomi Watts'ın göz önünde yaşanan üç ilişkisi oldu. Bunlardan ilki yönetmen ve yapımcı Stephen Hopkins'le, bir diğeri ise kendinden 10 yaş küçük aktör Heath Ledger'la. Watts, 28 yaşında hayatını kaybeden Ledger'ın ölümünden dört yıl önce birlikte olduklarını ve çok romantik bir ilişkileri olduğunu bir keresinde şöyle anlatmıştı: "Çok güzel giden bir ilişkimiz vardı. Neşe dolu bir insandı, Heath. Beni kahkahalara boğardı. Özel bir ruhtu o, hayatımdaki etkisi çok büyüktür. İyi aktör olduğundan bahsetmeyeceğim bile. Ölümü, küçük kızı için büyük bir trajedi."
Liev Schreiber'la ilişkisi ise tam 11 yıl sürdü. Evlenmediler ancak iki çocuk sahibi oldular. Naomi, ilk oğlu Alexander Pete'e (Sasha Screiber) 38 yaşında, ikinci oğlu Samuel Kai Schreiber'a ise 40 yaşında hamile kaldı. Geçen Eylül ayında ilişkilerini sonlandıran çiftin ayrılık gerekçesi ise daha çok Naomi'yle ilgili görünüyordu. Aktris daha çok film yapmayı, kırmızı halılara ve organizasyonlara daha sık katılmayı ve dünyayı gezmeyi istiyordu. Ama Liev, tam bir New Yorkluydu ve çocuklarla sürekli yerleşik bir hayatta kalmak istiyordu. Başka iddialarsa Liev'in yıllardır Naomi'yi başka kadınlarla aldattığı yönündeydi. Klasik bir basın açıklaması yaptılar ve ayrılıklarına dair şunları söylediler: "Ailemiz için en iyi yolun ayrılmamız olduğu sonucuna vardık. İlişkimizin bu yeni evresini keşfetmek ve çocuklarımızın büyümesini beklemek için saygımızı ve arkadaşlığımızı sürdürdük."
Naomi üzgündü, ayrılığın ardından ruh halinin nasıl olduğu sorusuna, "İyileşiyorum ve daha iyiye gidiyorum. Şimdi tek derdim ailemi korumak" diye cevap verdi. Red dergisinin "Yeni biri var mı?" sorusuna ise cevabı netti: "Henüz başka biriyle olmak için çok erken. Böyle bir şey çok saçma ve sağlıksız olurdu."
Röportajdan iki ay sonra Naomi yeni bir ilişkiye yelken açtı. Şimdilerde "Gypsy" dizisinde eşini canlandıran Billy Crudup'la birlikte.
2017'ye yepyeni bir hayatla başlayan Naomi Watts'ın bundan sadece birkaç hafta önce başına ilginç bir olay geldi. Beklenmedik, ansızın... Bir Pink Floyd hayranı, elinde zarfla oyuncuya ulaşmayı başardı. "Babamın üç fotoğrafı falan vardır bildiğim, bir-iki de anı. Bende kalan sadece bunlar..." diyen Watts, zarfı açtığında gözyaşlarına boğuldu. 48 yaşında, babasının gülümsediğini ilk defa o fotoğraflarda gördü.

SERBEST KÖŞE



Ceylan Özdem
Psikolog,
Brüksel Vrije Üniversitesi'nde öğretim görevlisi.

Takip etmek ya da etmemek

Eski sevgilimi Facebook'tan eklesem mi?

Sosyal medyayı en aktif şekilde kullanan bizlerin en sevdiği mecranın başında Facebook geliyor. Haliyle hayatımızın önemli bir parçası olan Facebook, ilişkileri duyurma yeri olduğu gibi ayrıldığınızı bildirme yeri de artık. Ayrılık acısı çok sancılı bir süreç olsa da normal koşullarda kişiler ayrılıklardan yaklaşık altı ay sonra daha rahatlamaya başlıyor. Altı ay sonra ayrılığın ilk gününe göre öfke azalır. Ancak üzüntü ve sorgulamalar devam ederken, internet çağında Facebook bu iyileşmeyi geciktiriyor. 2012 yılında Birleşik Krallık'taki bir üniversitede yapılan araştırma, **Facebook'ta eski sevgiliyi gizliden gizliye takip etmenin kişilerin iyileşme sürecini zorlaştırdığını ortaya koymuştu.** Hele ki eski sevgili, kişinin kendisinden daha iyi durumdaysa bu durum yangını daha da körüklüyor.

Peki, eski sevgiliniz size Facebook'tan arkadaşlık gönderirse kabul eder misiniz? Ederseniz nasıl hissedersiniz? 2015 yılında Tayvan'daki Ming Chuan Üniversitesi'nde eski partnerlerinden Facebook'ta arkadaşlık teklifi alanların neler hissettiklerine dair 202 öğrenci üzerinde bir araştırma yapılmış. Bu araştırmanın sonucunda eski sevgililerinden gelen arkadaşlık teklifini kabul edenler, bu teklifi kabul etmeyenlere göre daha depresif hissetmiş. Çünkü kişiler eski partnerlerini ekleyince, nerelere gidip kimlerle eğlendiğine takıntılı şekilde bakmaya başlıyor. Hele ki eski sevgilinizin yeni bir sevgilisi varsa bu durum daha da yıkıcı hale geliyor. Bunun yanı sıra hem bu çalışmada hem de başka bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha çok depresif olduğu gözlemlenmiş. Bu durum kadınların çevresindekilerden yardım isteme konusunda erkeklere göre daha rahat olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bunların yanı sıra araştırmada, **eski sevgilileriyle olan ilişkilerini önemli bulanların, "Eski ilişkim çok da önemli değil" diyenlere göre daha kaygılı oldukları ortaya çıkmış.** Bunun sebebi de kişilerin sürekli bir kıyaslama ve kıskançlık sarmalında oluşuna bağlanmış.

Uzmanlara göre ayrılık sonrası hâlâ iletişimde olup olmamanızı etkileyen bir başka etmen ise eski sevgilinizle ayrılma şekliniz ve karakteriniz. Şayet eski defterleri kapatmadıysanız, çok kötü ayrıldıysanız ya da kavga gürültü yaşadıysanız, arkadaş olarak eklemek size kesinlikle iyi gelmeyecektir. **Özellikle kıskanç ve depresyona meyilli biriyseniz, eski sevgilinizi eklemeyin, hatta gizliden gizliye ne yapıp ettiğini takip bile etmeyin.** Çünkü bu durum size iyi gelmediği gibi zarar da verecektir. Kaygınız ve mutsuzluğunuz artabilir, kendinize olan güveniniz azalabilir. Ayrılık sonrası arkadaş kalınabileceğine örnek istisnai çiftler de var. Bu çiftler genelde boşandıkları halde hâlâ arkadaş kalabilir, çirkinleşmez, birbirleri hakkında saygı sınırını aşan kötü şeyler söylemezler. Yani aşkı tüketmiş ama sevgi ve saygıyı tüketmemiş çiftler. Dolayısıyla birbirlerini iğnelemeden, yargılamadan boşanma sonrası da hayatlarına girecek insanları kabullenip onların mutluluklarına ortak olabiliyorlar. Eğer siz de böyle bir çiftseniz tabii ki eski sevgilinizi eklemenizde sakınca yok.

Psiko-bakış

Ağustos ayında **duyularınızı uyandırın** s. 24 / **“Rock’n Roll”** filmini izlemeniz için üç neden s. 27 / **Kıskanç** mısınız? s. 28 / **Haydar Ergülen’e** ilham veren cümle s. 30



LOÏC TRUJILLO

Dünyada Çin’den sonra en çok tatil fotoğrafı paylaşan ikinci ülke olduğumuzu biliyor muydunuz? Siz tatilde sosyal medya detoksu yapanlardan mısınız yoksa keyif anlarını paylaşanlardan mı? Eğer öyleyse Psychologies dergisiyle çektiğiniz tatil fotoğraflarınızı ve yorumlarınızı #psychologiestr hastagini ekleyerek bizimle paylaşın.

Derleyen: **Dilara Adaş**



GÖZ TEMASININ GÜCÜ

Gözler kalbin aynası

Çok sık olmasa da bilim, atasözlerini ve genel inanışları doğrulayabiliyor. Cornell Amerikan Üniversitesi Beşeri Ekoloji Bölümü araştırmacıları, mikro ifadelerle yüzün tamamının anlık hisleri açığa vurduğu yönünde genel bir kanı olmasına rağmen gözlerin gerçekten de insan ruhunu yansıttığı sonucuna ulaştılar. Birçok farklı teste göre, karşımızdaki insanın derin hislerine ulaşabilmek, onun gözlerinin içine doğrudan bakmakla mümkün. Kırpıştırılan ve daraltılan gözler; şartlara göre kuşku, hatta güvensizlik, septisizm, dışlama ya da nefret belirten savunmacı bir pozisyonla açıklanıyor. Tam tersine, genişçe açılmış gözler ise duyarlılığı, coşkuyu, güveni, bazen de istikrarsızlığı ya da korkuyu ifade ediyor. Tabii belli bir yere kadar. Arizona Üniversitesi bünyesinde gerçekleştirilen başka bir araştırmaya göre, uykusuzluk muhatap olduğumuz kişinin sözlü olmayan bu iletilerini yorumlama kapasitemizi zayıflatıyor. Sonuç: Eşimizle, çocuklarımızla ya da patronumuzla gerçekleşecek önemli bir görüşme öncesinde iyi bir uyku çekmek ve doğru zaman geldiğinde doğrudan göz teması kurmak en iyi çözüm gibi görünüyor.

Kaynak: Psychological Science ve Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms

ALDATMANIN PSİKOLOJİSİ

Sadık olmak için fazla güzel veya fazla yakışıklı mısınız?

Fiziksel anlamda çok çekici bir partner, sadakat anlaşmasını ihlal etmeye fiziği "ortalama" bir partnerden daha meyilli olabilir mi? Küçük bir kaçamakla baştan çıkma eğilimi, Harvard Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, ortalamanın üstünde olan fiziksel görüntünün daha çok cezbetmesi ve direnç kırmasıyla açıklanıyor. Diğer bir risk faktörü ise narsisizm. Önlerine kırmızı halı serilmesine alışmış "güzeller ve yakışıklılar", çekiciliklerine hürmet gereği kendilerine küçük kaçamaklar hediye etmeyi diğer insanlara oranla daha normal bulma eğilimine sahip olabiliyorlar. Araştırmacılar, sadakat çatısı altında ciddi bir birliktelik arayışında olanlar için çok arzulanan bir partner tercih etmenin riskli bir seçim olabileceği sonucuna ulaşıyor. *Kaynak: Psychology Today*

FOTOJENİK OLUN

Sol yanağınızı uzatın

İşte yaz geldi… Ve onun başarısızlıkla sonuçlanan neşeli fotoğraf girişimleri! Güneşlenme sonrası grup fotoğrafları, kaybolmuş bakışlar ve muza binerken rüzgârda dalgalanan saçlar. Riski en aza indirmek, diğer bir deyişle mutlu, sempatik ve rahat bir görünüm edinmek için objektife sol yanağınızı uzatma alışkanlığını kazanın. İfadelerimiz en açık şekilde yüzün sol tarafından anlaşılıyor. Çünkü bu bölüm, duygularımızı yöneten merkez olan beynin sağ yarım küresi tarafından kontrol ediliyor. Avustralyalı araştırmacı Annukka Lindell, "sol yanak etkisi" olarak adlandırılan bu durumu, 81 katılımcıdan sağdan ve soldan çekilmiş portreleri yorumlamalarını isteyerek deneyimliyor. Sonuç: Büyük bir çoğunluk soldan çekilen portreleri diğerlerine göre daha mutlu olarak yorumluyor. O yüzden objektife sol elmacık kemiğinizi göstermekten çekinmeyin.

Kaynak: Brain and Cognition

ISTOCK

Yazı: **Ilios Kotsou,** Psikolog
Derleyen: **Dilara Adaş**

BU AY

Duyularınızı uyandırın

Rakamlara, akla, analize ve soyutlamaya değer veren günümüz toplumlarında, dünyayı zihinsel prizmamız aracılığıyla okumaya ve yaşamaya alışmış haldeyiz. Ancak sadece bir kafaya değil, aynı zamanda bir vücuda da sahip olduğumuzu sıklıkla unutuyoruz. Duyularımızdan kopmuş halde, burada ve şu an ne olduğunu duyusal olarak deneyimlemekte bocalayarak, genel bir iyilik haline katkıda bulunan küçük mutlulukların tadını çıkarmakta zorlanıyoruz. Halbuki bilimsel araştırmalar, duyusal deneyimlerin hayatı dolu dolu yaşama kapasitesini artırdığını ve hayattan daha çok zevk almayı sağladığını ortaya koyuyor.



EV ÖDEVİ

Duyusallığımızı uyandırmak, zihinde vücuda doğru yönelme alışkanlığını kazanmakla başlıyor. Bu da ancak duyularımızı dinlersek mümkün olabilir. Anda bulunma halini kendimize edindirmenin en kolay yolu, keyif aldığımızı hissettiğimiz bir anda küçük bir mola vermek. Daha sonra kendimize şu soruları sorabiliriz: O anı hangi duyularımızla deneyimliyoruz? Hislerimiz neler? Hangi duyularımız bu hislerle alakalı? Bu alıştırma, yürüyüş, yemek, profesyonel anlamda tatmin gibi günlük hayatı deneyimlediğimiz birçok alanda uygulanabilir. Özellikle tatillerde duyularımızı dinlemek bir öncelik haline gelmeli. Güneşin ya da rüzgârın tenimizi okşayışını hissetmek, çocuklarımızın ya da arkadaşlarımızın güldüğünü duyarak mutlu olmak, sıra dışı lezzetlerin tadına bakmak...





PAYLAŞIM

Fırat, 45 yaşında, bilgisayar teknisyeni

"Yeni lezzetlere düşkün ve estetik zevkleri olan biriyim; fakat fark ettim ki bu deneyimleri yaşamıyordum, tüketiyordum. Bu farkındalığı meditasyona başladığımda kazandım. Beynim beni aynı anda bin farklı noktaya götürüyordu ama hiçbir zaman aklım vücudumun bulunduğu yerde değildi. Kendimi sorgulayarak, aldığım nefes ve duyularım üzerinde değişiklik yapmaya çaba sarf ettim. Ve bu kurtarıcım oldu. Şimdi her şeyden 100 kat fazla zevk alıyorum: bir fincan kahve, bir ışık oyunu, serin çarşafın tenime teması... Benim için her şey birer zevk kaynağına dönüştü ve artık çok daha neşeli bir mizaca sahibim."

ISTOCK/ JEFFBERGEN

Yazı: **Stéphanie Torre**
Çeviri: **Serra Akyüz**

ÖNYARGILARIMIZ NE KADAR DOĞRU?

"İstersen yaparsın"



"Silkelen ve kendine gel!" Bu cümle ilk bakışta tembel bir çocuğa, uyuşukluktan içimizi sıkan bir depresife, nasıl hâlâ aynı hataya düştüğüne akıl sır erdiremediğimiz bir aşk, sigara veya iş bağımlısına söyleyeceğimiz türden zalim bir formül gibi görünüyor. Fakat üzerine biraz düşündüğümüzde, bu tartışılmaz buyruk, bu keskin bıçak esasında bizim gündelik hayatımıza hükmediyor. Sanki biri bize mutlu, çekici, eğlenceli ve performansımızın zirvesinde olmayı emretmiş gibi. Hiçbirimizin şüphesi yok ki herkes kendi kaderini yazar. Evet, yapabiliriz! **Malum, bu önermeyi ne biz bulduk ne de onu sıklıkla kullanan annemiz.** Bazıları kökenini "Yapmalısın, çünkü yapabilirsin" diyen Kant'ın fikirlerinde arasa da kesin olarak bildiğimiz tek şey bu düsturun özellikle "Pozitif Düşünce Akımı"nın* doğuşundan bu yana bir hayli popüler olduğu. Başarının bir seçim olduğunu düşünen bir kısım kişisel gelişimci hep bir ağızdan haykırdıkları "İstersen yaparsın" mottosunu kuramlaştırmayı da ihmal etmediler. Sıklıkla atıf yaptıkları çekim yasasına göre, kişi ne düşünürse yaşamına onu çeker. Yani yaşasın arzuların gücü, yaşasın liyakatin iktidarı! Eğer bunu beceremiyorsanız da yapacak bir şey yok... Oysa Psikanalist Jacques André, "Hepimiz kabul etmeliyiz ki her şeye muktedir olmadığımız gün gibi ortada" diyor. Rejime başlamak, spora gitmek, Japonca kursuna yazılmak gibi yeni yıla girerken aldığımız kararlara, yılın ilk günü itibarıyla ne olduğunu ne yazık ki hepimiz biliyoruz.

İstediniz, denediniz ama birçoğunuz vazgeçtiniz. André, "ben" dediğimiz varlığın kararlarımızda aslında oldukça yüzeysel bir etkisinin olduğunu ve **arzularımızı gerçekleştirmeye yönelik tüm çabalarımıza rağmen bilinçdışımızdaki kuvvetli dürtülerin, içimizde birbiriyle çatışan karşıt güçlerin bizi dize getirdiğini vurguluyor.** Adeta içimizdeki bir şey ellerimizi, kollarımızı bağlıyor. Ve biz her seferinde bunun aksinin gerçekleşmesini boş yere bekleyip duruyoruz. Psikanaliz, elde etmeyi umduğu şeylere ulaşamayanlara, iç dünyalarında nasıl bir bölünme yaşadıklarını, neler kaybedip kazandıklarını iyi gözlemlemelerini öneriyor. "Çünkü garipliğin farkına varmak tek başına sorunu çözmeye yetmez. Kişi meseleyle yeniden ilişki kurmalı, onu sorgulamalı, güncellemeli, kendine bir manevra ve özgürlük alanı bırakacak biçimde şekillendirmelidir" diyor André. Ne demiş Saint Augustinus? "Sahip olduğumuz tek özgürlük, çolak bir özgürlüktür." Sadece bunu bilmek bile egomuzu yatıştırır. Ama her şeye rağmen bir yanınız hep "Yapabilirim" diyecek ve umut edecek. O yanınıza karşı sorumluluklarınız olduğunu da unutmayın.

*1952 yılında "Olumlu Düşünmenin Gücü" kitabını çıkaran Norman Vincent Peale tarafından kavramlaştırılan bu teori, 2006 yılında Rhonda Byrne tarafından "Secret" isimli çok satan kitabında yeniden ele alındı.

Tolga Akyıldız, Psikolog ve Müzik Yazarı

Bağımlılık ve yaratıcılık

Ruhsal bozukluklarla yaratıcılık arasında ilişki var mı?



Saksafonun efsane ismi Charlie "Bird" Parker, alkol ve eroin bağımlısıydı. Madde bağımlısı olarak hayatını sürdürürken, dünya caz tarihinin en önemli saksafoncusu olmayı başardı.
Tıpkı Parker'ın saksafonculuğu için geçerli olduğu üzere gitarla ilgili bilinen her şeyi değiştirdiğini rahatlıkla ifade edebileceğimiz Jimi Hendrix, gitar tekniği oluşturmaya uzanan çizgideki virtüözlüğüne uyuşturucu etkisi altında sahip oldu.
David Bowie'nin '80'lere kadar sahip olduğu tüm yaratıcılık kokain etkisi altındaydı.
Jim Morrison, bilumum uyuşturucu haplar ve alkol etkisi altında bir "şair" oldu. Ve şarkıların ötesinde o unutulmaz The Doors şarkı sözlerini yazdı. İntihar eden Nirvana efsanesi Kurt Cobain, yaratıcı müzik hayatı boyunca eroin kullandı.
LSD, bir dönem neredeyse Bob Dylan'ın göbek adı olmuştu. Beatles üyeleri LSD kullandıktan sonra grup elemanı George Harrison'ın evini büyük bir denizaltı olarak gördüler ve "Yellow Submarine" isimli şarkılarını yazdılar. Yine Beatles'ın en sevilen şarkılarından biri "Lucy In The Sky With Diamonds"ın baş harflerinde LSD şifresi gizlidir.
Bu noktada, hazır Bob Dylan ve Beatles'tan söz etmişken işin içine Pink Floyd'u da katarak "psikedelik rock" dönemine kısaca değinmemiz lazım.
Bu dönemde yaygın kullanılan LSD, olaylar yavaşlıyormuş algısı ve düşüncenin derinine iniyormuş hissi yaratıp cemaat/kabile davranışını motive eden, kişiyle dünya arasındaki sınırları silikleştiren bir madde olarak müzisyenler arasında baş tacı edildi. Dönemin genel davranışı, Vietnam Savaşı'na ve ardından gelen "soğuk savaş"a bir isyandı. Bu isyan ruhu için geçerli olduğu gibi LSD de madde olarak rock müzik tarihinin çok önemli bir dönemine, dolayısıyla birçok önemli şarkı ve albüme damga vurdu. O dönem yapılan şarkıların tamamı LSD etkisi altında üretildi desek abartı olmaz.
Kısaca "psikedelik rock", LSD gibi görsel veya işitsel sanrılar (halüsinasyon) yaratan, algı bozukluğuna yol açan uyuşturucuların etkisi altında yapılan bir rock müzik alt türüdür diyebiliriz. Bu maddeler kişinin genel algıları dışında hareket etmesine ve "farkında olmadan" ortak bilinç kazanmasına olanak tanıdığından hem müzisyenlerin hem de dönemin müzik tüketicisi olan hippilerin tüm davranışını etkiledi.
Tüm bu örneklerin ışığında müzikal yaratıcılık ve uyuşturucu/uyarıcı madde kullanımı arasında bir bağ yoktur demek çok da kolay değil. Olayın bir başka boyutu da ruhsal bozukluklar ve müzikal yaratıcılık arasındaki ilişki... Şizofreni ve özellikle bipolar bozukluğun müzisyenler ve genel olarak yaratıcı işlerle uğraşan kişiler arasında daha yaygın görülüyor oluşu, bunun da ötesinde yaratıcı işlerle uğraşan kişilerin bu tür hastalıklara (depresyon, anksiyete, alkol bağımlılığı dahil olmak üzere) yatkınlığı da birçok araştırmanın ulaştığı sonuçlar arasında.
Ayrıca müzik tarihi boyunca birçok örneğini gördüğümüz üzere müzisyenlerin ve genel olarak yaratıcı işlerle uğraşan kişilerin intihar eğiliminin toplum geneline göre çok daha yüksek oluşu da bilimsel çevrelerde genel olarak kabul gören bir bilgi. Araştırmalar böyle diyor. Aslına bakarsanız uyuşturucu/uyarıcı madde kullanımı ve yaratıcılık arasındaki ilişkinin bir benzerinin ruhsal bozukluklar ve yaratıcılık arasında oluşu da tesadüf değil. Örneğin şizofreniye neden olan beyin kimyasının çok benzeri bir beyin kimyası bazı uyuşturucuların/uyarıcıların kullanımı sonucu da oluşabiliyor.
Elbette bir müzisyen nevrotik özellikler gösterebilir. Kimi ruhsal sorunlar yaratıcılığı besliyor olabilir. Uyuşturucu ya da uyarıcılar da yaratıcılığı destekleyebilir. Ancak tüm bunların sonucunda müzikal yaratıcılık her zaman ruhsal sorunlar ya da uyuşturucu/uyarıcılar kaynaklıdır diyemeyiz.

İZLEMEK İÇİN ÜÇ NEDEN

"Rock'n Roll"







1. İçerde kapsanan/ dışarıda sergilenen

Dış dünyadan bize yansıtılanları içeri alma, iç dünyamızda onlara yer bulma, küçüklüğümüzden hatta anne karnında olduğumuz dönemden yaşamımızın sonuna kadar süren bir süreçtir. Anne karnında kapsandığımız güvenli ortamı, sonrasında "erken" dışarı atıldığımız dünya içinde bulmak içindir tüm çabamız… Bu fırlatıldığımız dış dünyadaki güvenli ortam ve haz doyumunu sağlıklı bir şekilde içselleştirdiğimiz sürece yeni rollere hazırlıklı olabiliriz. İçerisi karanlıksa, dış gözler bize aydınlık olabilir. Fakat Guillaume'un iç gözleri bu aydınlık

2. Salla(n)mak/ sakla(n)mak

"Rock'n Roll"u kelime anlamıyla da düşünürsek, içinde bebekliğe ve çocukluğa dair bir öğe olan "sallamak/sallanmak"ı görürüz. "Sex, drugs & rock'n roll" mottosu aslında, "bir ol, doyuma/hazza ulaş ve sallan"dan öte nedir ki? Guillaume'un dünyayı sallama, fantezilerin adamı olma ihtiyacı, onu, aynalarda zamanın ölüme aktığını gördüğü sabit dünyasını sallamaya götürecektir. Dış dünyadan alamadığı haz ve doyum ve aslında canlılık, gizli odalarda saklanarak değiştiği bir canlılığa onu itecektir. Ama belki de asıl ihtiyacı onu sallayarak sakinleştiren bir Marion'a sahip olmaktır.

3. Kapsanan/ kapsayan aşk

"Ötekinin gözlerinde gördüğümüz kendimiz"e âşık olmak değil midir aslında aşk? Kendi parçamızın, ötekinde kapsandığını görmektir, bizi ötekine bağımlı kılan… Bir bebeğin annenin gözlerinde kendini görüp tanıması gibi bizler de başkasının gözlerinde kendimizi görüp tanırız. Ama korkarız, ya o gözler bizim görmek istemediklerimizi gösterirse? İçimizden çıkanın dışarıda görülmesi üzerine düşünelim. İlişkide partnerimizin gözleri başka bir aşkla körse, dış dünyadaki gözler ise görmek istemediğimizi yansıtıyorsa, o zaman ne yapacağız? Görülmek için elimizden geleni belki de… Hem de bir an önce! Ötekinin gözleri bizi yeniden kapsayana, biz yeniden bir aşkla kapsanana dek… Guillaume gibi belki de…

GUILLAUME CANET

César ödüllü Fransız yönetmen ve oyuncu Guillaume Canet'nin yönetmenliğini ve senaristliğini üstlendiği "Rock'n Roll" filmi, Fransız sinemasının eleştirildiği, bağımsız sinema ve Hollywood filmlerinin çatışmasını konu alan başarılı bir yapıt. Yönetmen, "Tell No One" isimli filminde César En İyi Yönetmen ödülünü kazanmıştır. Canet'nin diğer filmleri arasında "Cesaretin Var mı Aşka" (Je d'enfants – 2003), "Küçük Beyaz Yalanlar" (Le Petits Mouchoirs – 2010), "Kan Bağları" (Blood Ties – 2013) ve "Kumsal" (The Beach – 2000) bulunuyor.

Yazı: **Katia Denard,** Psikanalist
Derleyen: **Ayça Sayın**

Kıskançlık hayatımı mahvediyor

KISKANÇLIK HAYATINIZIN HANGİ ALANINDA KENDİNİ GÖSTERİYOR?

EN ÇOK AŞK HAYATIMDA

SİZCE KISKANMAKTA HAKLI MISINIZ?

- EVET, İHTİYATLI OLMAKTAN KİMSEYE ZARAR GELMEZ
- HAYIR, ZATEN PARTNERİM DE BUNDAN ŞİKÂYETÇİ

AŞK, ARKADAŞLIK, İŞ... NEREDEYSE HER YERDE

BU DURUMU NASIL AÇIKLIYORSUNUZ?

- SANIRIM BU BENİM DOĞAMDA VAR
- ÇOĞU ZAMAN BAŞKALARININ HAYATININ BENİMKİNDEN DAHA İYİ OLDUĞU HİSSİNE KAPILIYORUM

BU HİSLE MÜCADELE ETMEYİ DENİYOR MUSUNUZ?

- EVET AMA KISKANÇLIK GALİP GELİYOR
- EVET AMA KISKANMAK İÇİN HEP HAKLI BİR GEREKÇE BULUYORUM

BUNU KİM SÖYLÜYOR?

- BAŞKALARI ÖYLE OLDUĞUNU GÖSTERİYOR YA DA HİSSETTİRİYOR
- BEN KENDİMİ BAŞKALARIYLA KIYASLAYARAK BU SONUCA VARIYORUM

Claude Chabrol'ün "L'Enfer" (Cehennem) filminin erkek kahramanı takıntılı bir biçimde karısının onu aldatabileceğine inanmaktadır. Kıskançlık, gerçeklik algınızı bozmaya başladıysa kelimenin tam anlamıyla hastalıklı bir hal almış demektir. Kendinizi bu şekilde yiyip bitirmeden önlem almak ve geri çekilmek sizin elinizde.





Shakespeare'in kahramanlarından Othello, sinsi Iago'ya kanar ve karısının kendisine sadık olmadığına inanır. Kıskançlık çevreden gelen seslerle beslenir. Dedikodular, söylentiler ilişkilerimize zarar verir. Siz başkalarının ne söylediğiyle ilgilenmek yerine işin özüne, yani partnerinize ve aranızdaki sevgiye odaklanın.

"Carmen"'de Don José şöyle söyler: "Senin çekip gitmen için ruhumun kurtuluşundan bile vazgeçebilirdim." Sanıyorsunuz ki kıskançlık sizin içinizden gelen bir şey değil, sizi başkaları zehirliyor. Siz iyisi mi dönüp kendinize şunu sorun: Terk edilmişlik hissi hayatınızın hangi an(lar)ında tekrarlanıyor?



Üvey annesi, **Pamuk Prenses**'in dünyadaki en güzel kadın olduğunu düşünür. Kıskançlık, kişinin kendini başkalarıyla kıyaslama ihtiyacından beslenir. Bu arayışın sonu daima hoşnutsuzluğa varır. Siz kendi içinizdeki zenginlikleri keşfetmeye bakın.

İlham veren cümle *Haydar Ergülen*



"İnsan kısadır!"

"Nazlı babaannemin sözü. Adı Nazlı'ydı yalnızca, cefası sefasından çok olan bir ömür sürdü. Az konuşup öz konuşanlardan. Başlıktaki kadar kısa ama çooook uzun! 92 yıl yaşadı, 45 yıl görüştük. 85 yaşındayken, bir ev kazası geçirdi, bir hafta hastanede kaldı Eskişehir'de. Babasının adı vurulan (verilen anlamında) ve en büyük torunu olarak birkaç gün kaldım yanında. Ben mi ona refakat ediyordum, o mu bana, bilmiyorum. Üç gün boyunca bana masallar anlattı, meseller verdi, geçmiş zamanlardan ve insanlardan söz etti. Sanırım o günlerde söyledi bu sözü de. Babam espri yapmıştı, 'Babaannen kısa ya ondandır' diye. Babaannem gitti, babam gitti, gencecik dayım gitti, gencecik kardeşim Halil geçen yıl gitti. Ben de parça parça gittim onlarla. Antarktika'da buzullar kopup eriyor ya, insan da öyle. Buzul değil ama yanardağ.
Edip Cansever'in 'Gelmiş Bulundum' şiiri en sevdiğim şiirdir hayatta: 'Söyleşin benimle biraz bir kere gelmiş bulundum' der. Aslında 'İnsan kısadır' da gelmiş bulunmaktır. Gelmiş bulunduğumuzu unutmazsak, başkalarının da bizim gibi gelmiş bulunduğunu biliriz, geçici olduğumuzu unutmaz ve geçip gideriz."

Haydar Ergülen, şair ve yazar.
"Üzgün Kediler Gazeli", "Öyle Küçük Şeyler", "Azıcık Cihangir", "Bu Sefer Mavi", "Haziran, Tekrar" ve "Aşk Şiirleri Antolojisi" başta olmak üzere birçok kitabın yazarı.

FOTOĞRAF: KADIR İNCESU



‘FESTİVALLER BAŞLIYOOO OOOOOOOR!’

DENEYİME, KEŞFE, EĞLENCEYE DOYAMAYAN ŞEHİR İNSANI!

TÜM BUNLAR İÇİN YILLIK İZNİNİ BEKLEMENE GEREK YOK.
AJANDANI, KALEMİNİ, NOT DEFTERİNİ YANINA AL.
ŞİMDİ SANA ŞEHRİN EN GÜZEL FESTİVALLERİNİ
SIRALIYORUZ.

İSTANBUL COFFEE FESTIVAL
İSTANBUL COMICS AND ART FESTIVAL
ACI FEST CHILI&CHILL
ANKARA COFFEE FESTIVAL

HADİ, BAHANE YOK. FESTİVAL ŞEHRİNDE.
SEN NEREDESİN ?

BİLETLER DREAM SALES MACHINE'DE

DSMTICKET.COM/DSMBILET.COM

ORGANİZASYON

[ ] dsm group

dsm.com.tr

İSTANBUL COMICS AND ART FESTIVAL

08-10 EYLÜL

CLUB QUARTIER-MODA

iCAF
İSTANBUL COMICS & ART FESTIVAL
CLUB QUARTIER-MODA
8-10 EYLÜL



İSTANBUL COFFEE FESTIVAL

21-24 EYLÜL

KÜÇÜKÇİFTLİK PARK

COFFEE
İSTANBUL COFFEE FESTIVAL
21 - 24 EYLÜL 2017
KÜÇÜKÇİFTLİK PARK
www.istanbulcoffeefestival.com



ANKARA COFFEE FESTIVAL

29 EYLÜL 1 EKİM

BİLKENT STATION

COFFEE
ANKARA COFFEE FESTIVAL
BİLKENT STATION
29 EYLÜL-1 EKİM '17



ACI FEST CHILI&CHILL

13-15 EKİM

KÜÇÜKÇİFTLİK PARK

13-14-15 Ekim 2017
Küçükçiftlik Park
Acı Fest
Chili&Chill



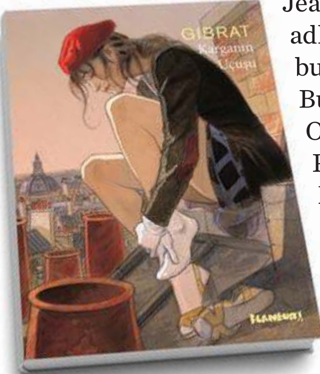


ÇİZGİ ROMAN TUTKUNLARINA

Kütüphanenizin en değerli köşesini ayırmak isteyeceğiniz türde eserlerle tanışma zamanı

Flaneur Books, bundan tam yedi yıl önce Kadıköy'de butik bir çizgi roman dükkânı olarak hayatına başladı. Bazılarına göre oldukça idealist bir atılım olmakla beraber çizgi roman ve kitapseverler için kısa sürede adeta bir kaçış noktası haline geldi.

Amaçsa çizgi romanlar yayımlamak ve çizgi roman üretimi yapmaktı. 2012 yılında Reinhart Kleist'ın hem yazıp hem de çizimlerini yaptığı Johnny Cash'in biyografisini ele alan "I See a Darkness" grafik romanıyla yayıncılık hayatına başladı. Ardından ünlü Fransız çizer Jean Pierre Gibrat'ın "Erteleyiş" adlı kitabı Türk okuyucularla buluştu.



Bu kitapları takiben Thomas Ott'un "Numaralar", "Cinema Panopticum" ve "R.I.P.", Matthias Schultheiss'in çizdiği Charles Bukowski hikâyelerinden oluşan "Bütün Atlar Kaybetmeye Koşar" ve gazeteci Frederic Bertocchini'nin yazdığı "Jim Morrison" eserleri geldi.

Şimdiyse sıra Jean Pierre Gibrat'ın "Karganın Uçuşu" adlı kitabında. Yazarın İkinci Dünya Savaşı'nın işgal edilmiş Fransa'sında yaşanan aşk ve direniş hareketlerini anlattığı "Erteleyiş" kitabından sonra Türk okuyucularla buluşan Fransız çizerin bu eseri de yine aynı dönemde Paris sokaklarında geçiyor.

İşgal altında, polis ve muhbir devletinde, bombardımanlar arasında çatılarda başlayan ve sokaklar, kitapçılar, kanallar ve Himalayalar'da devam eden hikâye, işgal karşısında alınan farklı pozisyonları gözden geçirirken, serüvende umut da umutsuzluk da aynı hızda yükseliyor.

Kitapta, direnişçi Jeanne kardeşine ulaşmaya çalışırken, ona çenebaz hırsız François eşlik ediyor. Gibrat'ın romans ve aksiyonu aynı potada ustalıkla erittiği "Karganın Uçuşu"nu bir solukta okuyacaksınız.

Çizgi roman koleksiyonerleri için kitabın standart versiyonunun yanı sıra özel basım sert kapaklı versiyonu da bulunuyor.



YAŞANAN SORUNLAR

Hayatı Savunma Biçimleri

Adalet Ağaoğlu'nun "Hayatı Savunma Biçimleri" adlı kitabı, toplumumuzun sorunlarına ve insanımızın çıkmazına eleştirel bir gözle yaklaşıyor. Sadece eleştiren değil, bağlamı içinde ona yaşamayı öneren ilkeler de sunan kitap, toplumumuzun panoramasını çiziyor.
Adalet Ağaoğlu, Everest Yayınları, 105 s.

ETKİLİ KURAM

Tereddütlü Düşünceler

Psikanaliz alanında günümüzün esin verici kuramcılarından biri olan **W. R. Bion**, aynı zamanda psikotik hastaları psikanaliz tekniğinde değişiklik yapmadan tedavi eden ilk analistlerden biridir. 1950'li yıllara ait yayımladığı ilk makalelere yer verilen **"Tereddütlü Düşünceler"**de, hem psikanalistin düşünme kuramına dair görüşlerini hem de yaptığı seanslarda nasıl çalıştığının örneklerini bulabilirsiniz.



W. R. Bion, Metis Yayıncılık, 208 s.

İÇİNİZDEKİ IŞIK

Bir Gün Bir Kral Bir Çobana Rastlar



Ahmet Durul'un yeni çıkan kitabı, sıradan bir insanın gündelik hayatında karşılaşabileceği sorunlardan savaş tehdidi altındaki bir kralın almak zorunda kaldığı risklere kadar pek çok sorunu ele alıyor. "Bir Gün Bir Kral Bir Çobana Rastlar", **masal kurgusu içinde doğayı, elleri, yüzleri, sessizliği okumayı anlatıyor.**
Ahmet Durul, Doğan Novus Yayınları, 160 s.

HIRS KURBANLARI

Mektup



Üstün Dökmen yeni romanı "Mektup"ta, hırsın ve boş inançların nasıl büyük yangınlara dönüşebileceğini, sadece muhterisi ve muktediri değil, çevresini de yakabileceğini gösteriyor okura. Mirza Emir'in Gül'e, Yusuf'un Yıldız'a olan aşkı üzerinden insanın zihnini çürüten bir hırsın altında kalışı ve hem kendisini hem de başkalarını yok etmesi ele alınıyor.
Üstün Dökmen, Doğan Kitap, 304 s.

İNSAN OLMAYA DAİR

Ara"f"dalık-lar

Psikiyatrist Bilgin Saydam bu kitabında insanın aradalık(lar)da yaşamasından yola çıkıyor. Zira insan, uzay ve zaman koordinatında, anlar ve haller arasında hep bir geçiş halindedir. **Her varlık için kurgulanabilir olan "aradalık" hali, insan için yakıcı önemdedir.** Çünkü insan aradalığı doğa tarafından doldurulmaz. Tek gerçek zaman olarak geleceği boşlukta yeniden kurgulayan insan, o alana yani geleceğe asla geçemeyecek, aradalığını sürecektir. Ama yaşayacağı aradalık, geleceğe atıfta bulunan bir aradalıktır. Başka bir deyişle öncesidir; araftır. İnsan ara(f)dalığın sakinidir. Onu insan yapan bu halin farkındalığı ve ara(f)dalığının öyküsünü arıyor olmasıdır.



M. Bilgin Saydam, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 576 s.

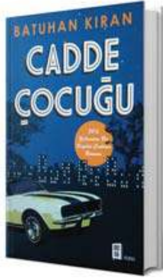
Ferahlatan kitaplar

Ağustos sıcaklarında ruhunuzu ferahlatacak, yenileyecek kitaplar arıyorsanız işte sizin için seçtiklerimiz

ZAMANDA YOLCULUK İÇİN

Cadde Çocuğu

Bağdat Caddesi, İstanbul'un halen en gösterişli caddelerinden biri ama Anadolu yakası sakinlerinin tabiriyle "cadde" kendine has bir kültürü olan, adeta nefes alıp veren dev bir organizma. 80'li yıllarda ise tam bir harikalar diyarıydı. Henüz doldurulup yol yapılmamış sahil kenarında ağaçlarla çevrili mis kokulu sokaklar, akşam olunca TRT ekranına kitlenen nezih aileler ve çılgın gençler... **Batuhan Kıran** bu kitabında okuyucuyu caddenin parlak ve hatta züppe dünyasının arka yüzüne taşıyor.

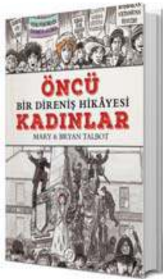


Michael Batuhan Kıran, Mona Kitap, 420 s.

İLHAM ALMAK İÇİN

Öncü Kadınlar

"Öncü Kadınlar", erkek egemen bir toplumda süregelen sınıflaşmaya, şiddete ve ayrımcılığa meydan okuyan kadınların, toplumsal cinsiyet normlarının ve geleneklerinin değişmesi için verdiği amansız savaşı sinematografik bir akışla anlatıyor. **Kitap, aynı zamanda Türkiye'de bu konuda yayımlanmış ilk grafik roman olma özelliğini de taşıyor.**



Mary Talbot, Desen Yayınları, 192 s.

MUCİZEYE TANIK OLMAK İÇİN

İnsan Vücuduna Seyahat

Vücudumuzu yakından tanıdığımızı zannederiz ama insan bedeni aslında çoğumuz için keşfedilmemiş topraklardır. **Kaçımız kalbin insan refahıyla nasıl bir bağlantısı olduğunu biliyor?** Ya da epilepsi nöbetlerinin beyni nasıl etkilediğini? Bu kitap okurları bedenin saklı kalmış patikalarında gizemli bir yolculuğa çıkarıyor.



Gavin Francis, Domingo Yayınevi, 272 s.

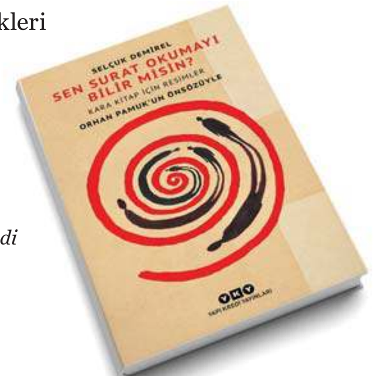


AHENG İÇİN

Sen Surat Okumayı Bilir misin?

Selçuk Demirel ve Orhan Pamuk bir araya gelse, sizce ortaya nasıl bir kitap çıkardı? Demirel'in "Sen Surat Okumayı Bilir misin? Kara Kitap için Resimler" adlı kitabının tohumları Orhan Pamuk'la beraber yaptıkları kısa bir yürüyüş sırasında atıldı. Pamuk'un başyapıtlarından biri olan "Kara Kitap"la ilgili bir şeyler yapmaya karar veren ikili, romanın "Ama Bunları Yazan Ben" adlı bölümünde kelimelerin arasında kaybolan adamı, şehirde yürüdükçe bir şeyler görmek ile yazının içinde ilerlemek arasındaki duygu benzerliğini düşünür. "Sen Surat Okumayı Bilir Misin?"in sayfaları, zamanla ve yeni buluşmalarla, Selçuk Demirel'in çizgisi ve insanlarının Orhan Pamuk'un elyazısı roman sayfaları arasında kendi yorumuyla, kendi mana arayışıyla gezinmesiyle ortaya çıktı. Orhan Pamuk'un da kitabın önsözünde söylediği gibi: **"Lütfen bir oturuşta okuyun bu kitabı...** Kelimelerin ve resimlerin ruhunun aynı olduğuna inanan ve yazdıkları ve çizdikleri birbirine kardeş olan biri yazar diğeri ressam iki kişinin kaleminden, fırçasından çıktı her şey."

Selçuk Demirel, Yapı Kredi Yayınları, 132 s.





KEŞFETMEK İÇİN

Müşterek Dostumuz

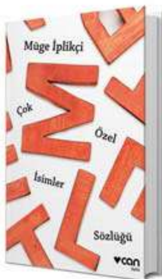
İki cildi bir arada sunulan **Charles Dickens**'ın "Müşterek Dostumuz" adlı eseri, dönemin kapitalizminin başkenti Londra'daki hayata dair çarpıcı bir panorama sunuyor. Jorge Luis Borges'in "Deha sahibi bir insan" olarak tanımladığı Dickens, bu kitabında **toplumun en alt tabakasından en üst tabakasına kadar** mekik dokuyarak varlığın ve yokluğun portresini çiziyor.

Charles Dickens, İthaki Yayınları, 1.192 s.

HAYATLARA DOKUNMAK İÇİN

Çok Özel İsimler Sözlüğü

Çağdaş Türk edebiyatının dikkat çeken isimlerinden **Müge İplikçi**, "Çok Özel İsimler Sözlüğü"nde, bizleri kadınlara, çocuklara, gençlere ve erkeklere doğru kısa mesafeli bir yolculuğa çıkarıyor. Kitaptaki isimler ilk bakışta **dünya hallerinin anlık fotoğrafları gibi görünse** de sırtlandıkları hayat, içinde bulunduğumuz 21. yüzyılın haletiruhiyesini derinliğine aktarma konusunda hiç cimri değil.



Müge İplikçi, Can Yayınları, 135 s.

YENİ OYUNLAR İÇİN

Düğümler

R. D. Laing'in "Düğümler"i bir psikoloji kitabı, ancak yazarını ünlü eden anti-psikiyatri yaklaşımıyla yazılmış teorik bir çalışma değil. Bize dilin imkânsızlığını gösteren bir oyun/deneme demek daha doğru olur bu kitap için. **Dizeler biçiminde yazılmış ama uzun aforizmalar gibi ilerleyen,** bir dünya bakışını anlatan ama bir yandan da anlatmayan, bir hayat anlayışını savunan ama diğer yandan savunmayan bir solukta okuyacağınız bir kitap.

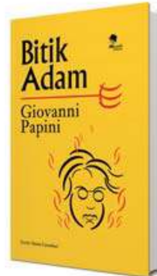


R. D. Laing, Metis Yayıncılık, 120 s.

BÜYÜLENMEK İÇİN

Bitik Adam

Herkesin sadece yemek yemek ve para kazanmakla, eğlenmek ve emir vermekle ilgilendiği bir dünyada ara sıra birisinin çıkıp şeylerin görünümünü tazelemesi, **olağan şeylerin olağanüstülüğünü, banallikteki gizemi, çöpteki güzelliği hissettirmesi gerekir.** Giovanni Papini, "Bitik Adam"da tam da bunu yaparak, okuyucuyu silkeleyip kendine getiriyor.

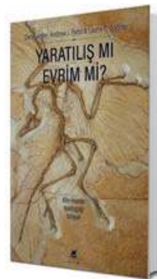


Giovanni Papini, Monokl Yayınları, 276 s.

ANLAMAK İÇİN

Yaratılış mı Evrim mi?

Bu kitap, insanoğlunun varoluşundan beri süregelen en büyük tartışmalardan biri olan yaratılış ve evrim konusuna dair güçlü bir seçki sunuyor. Bilim insanlarını artık, "Dünya altı günde yaratıldı" diyerek inandırmak mümkün değil. Evrim karşıtları tarafından kullanılan en yeni taktikler boşa çıkarılırken, evrim karşıtı itirazlarına dini ve politik temeller bulan kişilerin fikirleri çürütülüyor ve okurlara evrime dair bilimsel kanıtlar sunuluyor.



Andrew J. Petto, Laurie R. Godfrey, Ayrıntı Yayınları, 448 s.

SHUTTERSTOCK



Porno siteler, sanal seks... İnternet aracılığıyla yaşanan cinsel maceralar çiftlerin hayatını sarsıyor. Bu yeni bir "sadakatsizlik" biçimi mi?

Derleyen: Damla Kellecioğlu

"Tıklamak" aldatmak mıdır?



"İnternette sörf yapıyorum ve internetin aldatmaları önleme konusunda ne kadar etkili olduğunu hızla keşfettim" diyor, 20 yıldır evli olan üç çocuk babası Pamir. İnternette her şey mümkün. "İki-üç tıklama sonucunda neredeyse her şeyin mübah olduğu bir dünyaya geçiş yapıyorum. Yığınla porno video, çeşitli pratikler, sarışın, esmer, kızıl, olgun kadın, grup seks... Cinselliğe dair aklınıza gelebilecek her şey. Kısacası bir sürü reyonu bulunan kocaman bir süpermarket gibi." Dünyada yaklaşık 4 milyar internet kullanıcısı ve porno niteliğine sahip 260 milyon site var. Evlilik dışı küçük bir kaçamak yaşamayı hayal edenlerin tek bir tıkla ulaşabileceği gizli hazlar ise sınırsız. Ancak risksiz değil...

Yeni bir sadakatsizlik yolu mu?

Eşleri yan odada televizyon izlerken, parmakları klavyenin tuşları üzerinde dans eden bu erkekler ve kadınlar neler hissediyor? Eşi çalışırken ya da çocuklara bakarken, tanışma sitelerinde sörf yapanlar, mesaj kutularına bakanlar, kamerayı açıp görüntülü sohbete dalanlar... Yeni bir sadakatsizlik mi söz konusu? Tıklamak aldatmak mıdır? İki yıllık evli Ali, "Hayır" diye yanıt veriyor. "Çünkü internette konuştuğum kadınlarla asla buluşmuyorum. Ve eşimle birlikteyken sadece onu düşünüyorum. Sık sık da sevişiyoruz."

Sırlar, suçluluk... Eşi onunla sevişmek istemediğinde rahatlamak için sörf yapan porno site hayranı Deniz de onu aldattığını düşünmüyor ama bilgisayar ekranı karşısında çok sık mastürbasyon yapmaktan suçluluk duyuyor.

Bu durum için Psikoterapist ve Seksolog Alain Héril, "Tabii ki sadakatsizlikten söz edilebilir" diyor. "Bir ilişki içinde eşlerden biri saklanmaya, bilgisayar aracılığıyla da olsa bir başkasına zaman ayırmaya başlarsa, diğerine ayırdığı zaman otomatik olarak azalır. Onunla yaşayan diğer kişi ise bu durumdan doğrudan etkilenir. Bu durumdaki kadın danışanlarım kendilerini aldatılmış hissediyor. Eşlerinin kendi cinsel yaşamlarından çok daha zengin bir paralel yaşama sahip olduğunu düşünüyorlar. Ayrıca eşi internetteki erotik sitelerde çok zaman geçiren danışanlarımın sayısı giderek artıyor. Genelde erkekler internette sörf yapıyor, kadınlarsa bana danışmaya geliyor."

Seksolog Catherine Solano'ya göre, "Bir erkek için heyecan verici görüntüler izlemek eş hayatını etkilemeyen, kirletmeyen ayrı bir dünya. Oysa kadınlar 'her şeyin birbirine karıştığı tek bir dünyada' yaşamaya eğilimli".

Sadakatsiz tık

Psikanalist Loïck Roche'a göre, "tıklamanın" sadakatsizlik olup olmadığını belirleyen sörf yapan değil, yapmayan. Pınar, kocasının porno sitelere girdiğini biliyor. "Birlikte bir cinsel hayatımız olduğu sürece beni rahatsız etmiyor. Hatta bence bazı kadınların oral seks yapışını izlemesi, benim yapmamı istemesinden iyi. Bu seyrettiklerinin kendi fantezileri ve kendi dünyası olduğunu düşünüyorum."

Sera ise büyük bir şok yaşamış. "Kendimi aldatılmış, aşağılanmış, kirletilmiş hissettim; hem izledikleri hem de bundan bana asla söz etmediği için. Bunu yaptığını keşfettiğimde ilişkimizin ne kadar kötü bir durumda olduğunu fark ettim. Ayrılığımızı hızlandırdı."

SHUTTERSTOCK

> "Forumdaki yabancılarla konuşuyordum, hoşuma giderlerse hemen öğleden sonra onlarla buluşuyordum"
> Defne

Harekete geçiş

Siber seks yapan internet kullanıcılarının büyük çoğunluğu asla gerçek anlamda harekete geçmiyor ve sanal bariyeri aşmıyor. Pamir, bir yıldan uzun süre siber-metresiyle birlikteymiş ama hiç buluşmamışlar. Ali, siteye ilk girişinde evli olduğunu ve fiziksel buluşma istemediğini dile getirmiş, ancak web kamerası aracılığıyla başka kadınların önünde mastürbasyon yapmaktan sakınmıyor. Yaptığı analizlerin sonucunda Alain Héril, "Sanal dünya aynı zamanda büyük bir koruma ve suçluluktan kurtulma şansı sunuyor, çünkü tensel buluşma söz konusu değil" diyor. Her an her şeye son vermenin mümkün olduğunu düşünerek insan kendini rahatlatıyor. Çevrimdışı olmak yeterli. Peki, tensel temas olmadan, karşı karşıya gelmeden cinsellikten söz etmek mümkün mü? Siber seks ait olmadan aidiyet duygusu yaratıyor. Fantezilerde çok ileri gidiliyor ama aslında tek başına kalınıyor. Bu durum da mastürbasyon pratiklerine bağlı narsisist bir cinselliğe neden oluyor.
Fantezi, bütün bu internet kullanıcılarının pratiğinde önemli yere sahip. Pek çoğu, siber eşlerine yazdıklarının onda birini bile gerçekte yapamayacak insanlar olduklarını dile getiriyor. Psikanalist Jean-Marie Sztalryd, "İnternet

> >

PAYLAŞIM

"Çok ileri gittim"

Defne, 10 yıllık evli ve iki çocuk annesi, finans yöneticisi

"O zamanlar obezdim ve geçmişimde bulimia öyküsü de var. Evliliğimden çok sıkılmıştım. Kendi hayatıma zorla maruz kaldığımı hissediyordum. Bir forumda yapılan bir tartışmaya katıldım ve erkekler bana yazma becerimle ilgili iltifat ettiler. O zaman ilk kez cazibeli olabileceğimi hissettim. Sonra her şey birbirini izledi. Yabancılarla konuşuyordum, hoşuma giderlerse hemen o öğleden sonra onlarla buluşuyordum. Ancak hep doğruyu söyledim, ne de olsa beyaz atlı prensimi beklemiyordum. İnternet bana doğaüstü bir güç vermiş gibiydi. Sürekli çevrimiçiydim, her şeye gözlerini kapayan eşim de bu konuda bana çok yardımcı olmuş oldu. Kızlarım ise bu konuda çok zorluk çekti, çünkü bütün boş zamanımı ekranın karşısında geçiriyordum. Bağımlı olmuştum. Buluşmalarda kendimi yabancılarla bir odada bağlı bulacak kadar çok ileri gittim. Bir gün farklı bir adama rastladım. Bir yıldır sevgiliyiz. Konuşmalar, forumlar, buluşmalar; her şeyi bıraktım. Ama pişman değilim. Anlattıklarımda hiçbir zaman bu kadar gerçek ve doğal olmamıştım. Hiçbir rol üstlenmiyordum, kendimi yazıyordum. Ama bundan kurtulmam gerektiğini anladım. Artık terapi görüyorum. Kocamla, internetle, erkeklerle, bulimia ile yaşamıştım. Şimdi kendimle yaşamak istiyorum."



"SEKS İSTER MİSİN?"

Muhabirimiz kameralı buluşmaları test etti.

Bilgisayarımın önüne geçtim. Arama motoruna "Kameralı internet buluşmaları" diye yazdığım anda "mutluluğu" buluyorum. Takma adım Arzu. Profilime fotoğraf koymuyorum, heteroseksüeli işaretliyorum ve yola çıkıyoruz!

Ekranıma bir dolu erkek fotoğrafı düşüyor. 20 saniyede konuşmak, boşalmak, bakmak, kendini göstermek isteyen yaklaşık 30 adam arzı endam ediyor. Pis, kaba, açık saçık ve bazen de beyaz atlı prense yakışır seviyeli mesajlar geliyor. Birine tıklıyorum, bir pencere açılıyor, takma adı "Cm69". Yaklaşık 25 yaşında, üstü çıplak, mutfağında rahatça oturmuş. Sohbete başlıyor, yanıtlarımdan etkilendiğini görüyorum. Kameramın bozuk olduğunu söyleyip açmıyorum ama ben onu izleyebiliyorum. Hoşuna gidiyor sanki. Her şey şaşırtıcı, rahatsız edici ve çok hızlı. 30 saniye sonra bana cinsel organını göstermeye hazır.
Pencereyi kapatıp bir diğerine geçiyorum... Karşımdaki bu kez odasında, giyinik ve yatağı dağınık. "Seks ister misin?" şeklindeki üç cümlenin ardından bağlantıyı kesiyorum. Saat sabah 11:00, hafta içi bir gündeyiz. Şu anda bu siteye bağlı, kamerasının önünde oturan 239 adam var."

şüphesiz pek çok erkeğe ve kadına cinsel dürtülerini tatmin etme şansı veriyor. İnternet olmasa alkol, şiddet gibi yönlere kayabilecek bu itkilerin tatmini baskı duygusundan kurtulmayı sağlıyor" diyor. Ancak siber seks, çoğu zaman siber bağımlılığa yol açıyor. Pamir, yeni videolar indirdiği bilgisayarının başına geçmek için karısının ve çocuklarının evden çıkmasını sabırsızlıkla beklediğini itiraf ediyor. "Daha fazla doyuma ulaşma ihtiyacı duyuyordum, gerçek bir uyuşturucu gibiydi. Ancak her defasında daha kötü bir düşüş yaşıyordum, kendime daha çok kızıyordum, öyle çok kızıyordum ki sonunda korkunç yerlerde gezinmeye başladım: Sadomazoşistler, zoofilikler (hayvanların istismarı), internetin en karanlık yerleri..."
Kendini bunlardan uzaklaştırması ise çok zor olmuş. İnternet bağlantısından ve bilgisayardan mahrum aylar geçirmiş. Yaşadığı yoksunluk, karısıyla yeni bir mahremiyet biçimi keşfetmesini sağlamış. "Hiçbir şeyden haberi olmayan karımla internetteki gezinme yıllarım boyunca sevişmeye daima devam ettik. Ama bugün daha eğlenceli, daha yaratıcı bir cinsellik keşfettik. Kendimden ziyade onun zevk almasına özen göstermeye başladım."

Bununla birlikte mahrem alanlarına internetin dahil olmasına dayanamayan pek çok çift de var. Jean-Marie Sztalryd, "Çiftlerden biri, sanal bile olsa, farklı bir ilişkiye başladığında zorluklar baş gösteriyor. Kişi ilişkisini sorgulamaya koyuluyor" diyor ve ekliyor: "Ancak duygular ve birlikte yaşama arzusu hâlâ mevcutsa, ilişkiyi yeniden canlandırmak her zaman mümkün.
Bu noktada terapist yardımı olsun veya olmasın, konuşabilmek büyük önem taşıyor. Ne yazık ki pek çok çift konuşmaktan kaçınıyor." Bilge, kocasının internetteki gezintilerini keşfettiği anda onunla yüzleşmeyi seçmiş. "Benim için büyük bir tokat gibiydi. Kendimi aldatılmış kadar kötü hissettim.
O akşam sorunu çözmeye karar verdim. Öfkem biraz dindikten sonra konuşmaya başladık. 22 yıllık ortak yaşamımızın çift olarak ilişkimizi erozyona uğrattığını yavaş yavaş idrak ettim. Çok çabalamıyordum, sevişmeyi hiç teklif etmiyordum. Onunla birlikte birkaç siteye yazıldım, fantezilerimizi, arzularımızı birlikte besledik ve yitirdiğimiz cazibe oyunlarına geri döndük. Aramızda çok büyük bir aşk olması bizim için büyük bir şanstı, yalnızca birbirimize dönmemiz yetti" diyor.

SHUTTERSTOCK



"İlişkinin yara almasına sebep olabiliyor"

Erotik sitelere girmenin bazı çiftler arasında aldatılmışlık duygusu yarattığını dile getiren Psikolog Petek Batum Akgün, porno sitelerin ve sanal seksin ilişkilere ve kişilere etkileriyle ilgili sorularımızı yanıtlıyor.

Türkiye'de erotik ve porno içerik erişimine devlet eliyle yasak konması bireyi nasıl etkiliyor?
Yasakların amacı bireyleri ve dolayısıyla toplumu korumak olmalı. Bu anlamda, erotik ve porno materyallere erişimde yaş sınırı ve içerik (örneğin çocuk istismarı) boyutlarında yasal sınırlamalar ve yasaklar konulmalı. Bu boyutlar dışındaki yasakların bireyler ve toplum üzerinde olumsuz etkiler de yaratabileceği öne sürülüyor. Türkiye açısından düşünürsek, zaten toplumumuzda halihazırda var olan cinselliğin ayıp/yasak olduğu algısını pekiştirebilir. Bu ise, bireylerin cinsellikten korkmasına, cinselliğin tabu olarak algılanmasına sebep olarak cinsel hayatları olumsuz yönde etkileyebilir. Erotik ve porno içeriklere erişimde devlet tarafından konan yasaklar sadece ülkemizde değil, İzlanda gibi birçok konuda özgürlükçülüğe önder olan ülkelerde de kadın hakları, kadın suçları gibi alanlara temas ettiği öne sürülerek çokça tartışılan bir konu.

Türkiye'de erotik ya da porno sitelerin çiftlerden biri tarafından sıkça ziyaret edilmesi eşler arasında ne tip sorunlara neden olabiliyor?
Her çift arasında sorun olduğunu söyleyemeyiz. Örneğin, bazı çiftlerin bu tip siteleri veya materyalleri cinsel yaşamlarında birlikte kullandığı da oluyor. Ancak tam tersi etkiler de olabiliyor. Bazı uzmanlara göre, eğer çiftler zor bir süreçten geçiyorsa ve cinsel yaşamları bundan dolayı olumsuz etkilendiyse, çiftlerden biri tarafından porno sitelere ziyaret artabiliyor. Ancak bu durum diğer partner tarafından bir tehdit olarak algılanabiliyor ve birey kendisinin daha az çekici olduğunu düşünebiliyor. Bunlar da ilişkinin daha fazla yara almasına sebep olabiliyor. İlişkinin zor bir süreçten geçmesi mi ziyaret sıklığını artırıyor, yoksa tam tersi, ziyaret sıklığı mı ilişkiyi ve cinsel yaşamı olumsuz etkiliyor? Bu açıdan bakıldığında nedensel bir ilişki kurmak güç. Bazı eşler arasında aldatılmışlık, sadakatsizlik duygusu yaratabiliyor. Ancak bu durum çiftin ilişkisine ve tarafların sadakatsizlik tanımlarına bağlı olarak değişkenlik gösteriyor.

Porno, bağımlılığa neden oluyor mu?
Sık olarak yaptığımız belirli davranışlarda bulunmadığımızda tatminsizlik yaşıyorsak ve keyif alamıyorsak, psikolojik bir bağımlılıktan söz edebiliriz. Porno izleme davranışının herkes için bir bağımlılık yaratabileceğini söylemek zor. En son yayımlanan "Amerikan Psikiyatri Birliği Tanı Ölçütleri Kitabı"nda böyle bir bozukluk yer almıyor. Bu konudaki araştırmalar genellikle kişisel uyarılma düzeyinin önemli bir faktör olduğunu belirtiyor. Kavramın kişisel/öznel uyarılma olarak tanımlanmasının sebebi porno izlemenin her bireyde aynı uyarılma düzeyini yaratmaması. Sonuçta bu davranış öznel bir deneyim. Bir diğer faktör ise günlük yaşamın bu davranıştan ne derece olumsuz etkilendiği.
Dolayısıyla, kişisel/öznel uyarılma düzeyi daha fazla olan bireylerde bu davranış kişinin günlük yaşamını olumsuz etkiliyorsa, kişi, zamanının büyük bir kısmında bu davranışta bulunmaktan kendini alıkoyamıyorsa ve bu nedenden dolayı iş/aile/sosyal yaşamı olumsuz etkileniyorsa, bir bağımlılıktan söz edebiliriz.
Klinik psikolojide birçok konuda olduğu gibi bu konuda da davranışın sıklığının ve süresinin kişinin yaşantısına/işlevselliğine olumsuz etkilerinin olup olmaması belirleyici oluyor.
Bireyin iş ve sosyal yaşantısını olumsuz yönde etkileyecek derecede bir sıklık söz konusu olması olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Daha az duygusal yakınlık kurma, birey ilişkideyse ilişkiden duygusal olarak geri çekilme ve depresyon gibi sonuçlar aşırı sıklığın getirdiği olumsuzluklara örnek gösterilebilir.

Bireyin cinsiyeti ya da cinsel yönelimi onu bu konuda farklı hareket etmeye itiyor mu?
Araştırma sonuçları, porno izleme sıklığı ve porno izlemenin kullanım biçimleri açısından bazı cinsiyet ve cinsel yönelim farkları olduğunu ortaya koyuyor.
İzleme sıklığını inceleyen çalışmalar ilk sırada heteroseksüel erkeklerin, ikinci sırada gay/lezbiyen/biseksüel bireylerin, üçüncü sırada ise heteroseksüel kadınların olduğunu gösteriyor. Kullanım biçimleri açısından da farklılıklar olduğunu söyleyebiliriz.
Heteroseksüel erkeklerin pornografiyi genellikle mastürbasyon için kullandığı, gay/lezbiyen/biseksüel bireylerin ise heteroseksüel bireylere göre pornografiyi partnerleriyle birlikte daha sık kullandığı yönünde bulgular mevcut.

İLK GÖRÜŞME





"Erkeklerin ilgisini çekmiyorum"

Her ay bir Psychologies okuru, Psikiyatrist ve Psikanalist Robert Neuburger'le ön görüşme yapıyor. Bu ayki okuyucumuz 30 yaşındaki Lola.



Çeviri: Nihan Karahan
Fotoğraflar: Bruno Levy





“Şu anda 30 yaşındayım ve daha önce hiç uzun ilişkim olmadı veya başka bir deyişle bir ilişkide olduğumu hiç hissetmedim” diyerek söze başlıyor Lola. “Ve artık kendime ilişkilerin kullanım kulavuzu bende var mı diye soruyorum. Diğerleri nasıl yapıyor?” “Çift olmaya mı nasıl karar veriyorlar?” diye soruyor Robert Neuburger.

Lola: Karar vermek de değil, ilişkide olma hali.

Robert Neuburger: Ama bu yine de bir karardır. Bir kişiyle ilişkide olabiliriz ama bu çift olduğumuz anlamına gelmez. Sizde eksik olanın karar verme isteği olduğunu mu düşünüyorsunuz?

L.: Hayır, ben bu arzuya sahibim, daha çok karşı tarafta bu istek olmuyor. Şu ana kadar tanıştıklarım, çok az ve hatta bazen hiç vakti olmayan, genelde kendilerini geri çeken kişiler oldu. Birçok durumla karşılaştım. Biri evliydi, diğeri bekârlığa yeni geri dönmüş, ciddi bir ilişki yaşamak istemiyordu ve hatta bir günde ortadan kaybolabilen biri de oldu. Aslında kaçan birisi hep oluyor.

R. N.: İlişkinizi biraz sürdürebildiğiniz biri hayatınıza girdi mi?

L.: İki-üç ay. O ilişki de kesintisiz olmadı, daha çok ayrık bölümler halindeydi.

R. N.: Biraz önce bahsettiğiniz bir günden diğerine buharlaşan kişi size bunun sebebini hiç söylemedi mi?

L.: Hayatında başka biri olduğunu düşünüyorum ama hayır bunu bana söylemedi.

R. N.: Ya siz? Aynı anda birden fazla ilişki yaşadığınız oldu mu?

L.: (Gülüşmeler) Benim için bir tanesini bile yürütmek zorken, iki veya üç mü? Teşekkür ederim almayayım! Zaten sonuç olarak hoşuma giden çok fazla insan olmuyor.

R. N.: Hoşunuza gitmek için nasıl biri olmak lazım?

L.: Entelektüel olarak oldukça etkileyici biri. Buna dair büyük bir filtrem var. Ve hayatta bir şeyler için tutkulu ve güçlü bir kişiliğe sahip olması lazım. Kendimi diğer profillere de açmaya çalışıyorum ama bu hızlıca sıkılmamla sonuçlanıyor.

R. N.: Kısacası ne istediğinizi biliyorsunuz.

L.: Tam olarak değil, çünkü aslında beğeni duyup duymadığıma göre hareket ediyorum.

R. N.: Aileniz ile ilişkileriniz nasıl?

L.: Ebeveynim hayatta ve çok sevdiğim benden büyük bir ağabeyim var, kendisi yurtdışında çalışıyor. Çok akıllı ve hatta çok yakışıklı biri! Ailemde herkes iyi anlaşıyor diyebilirim. Mesela konular üzerinde hararetli fikir alışverişleri yapmayı seviyoruz. Annem ve babamla hiçbir erkek arkadaşımı tanıştırmadığım için sanırım hayatımda ilişkiler nasıl gidiyor diye merak ediyorlar. Hatta bana lezbiyen olup olmadığımı sordular! (Gülüşmeler)

R. N.: İnternetteki tanışma sitelerini kullanıyor musunuz?

L.: Denedim, ancak bu siteleri anlamsız buluyorum. İlk başta biraz >>



>> eğlendim, sonrasında ise çabucak sıkıldım. Biraz umutsuzluk marketi gibiler! (Gülüşmeler)
R. N.: Ama bu tanışma siteleri biraz da günümüzdeki sosyal izolasyon ile ilgili.
L.: Tabii, ancak bu benim için çok geçerli değil, öğrencilik hayatım süresince bir sürü insanla tanıştım, basında çalışıyorum...
R. N.: Bu olan bitende suçu kaderinizde mi görüyorsunuz ya da sizin de bir rolünüz olduğunu düşünüyor musunuz?
L.: İkisi de. İlk tanışmada kişiliğimin çok çekici bulunduğundan emin değilim. Çok hızlı olduğum anlaşılıyor. Şefkat sinyalleri göndermiyorum. Ve bugünlerde benim yaşlarımda bütün erkekler bir ilişkiye sahip. Güncel durumum dışındaysa, birisiyle şu ana kadar hiç gerçek bir hikâye yaratmayı başaramamış olmak hakkında kendime sorular soruyorum.
R. N.: Cinsel problemler olduğunu düşünüyor musunuz?
L.: Bir süre boyunca cinselliğe karşı mesafeliydim. Sanırım konuyu kendi kendime biraz abartmıştım. Sonrasında bundan çıkıp açılabildim.
R. N.: Duygusal hayatınız kaç yaşınızda başladı?
L.: Geç. 20 yaşında. Öncesinde uslu ve çirkindim. Bu yüzden komik olmaya karar verdim. Lisede kilom ya gerekenden azdı ya da fazlaydı. Diş problemlerine sahiptim, tel taktım. Kısaca, ergenliğim çok hoş geçmedi. Güzel değildim ve erkeklerin ilgisini çekmiyordum.
R. N.: Belki de erkeklerin ilgisini çekmekten biraz da korkuyordunuz? Kendini şişmanlatmak, çirkinleştirmek bir tür kendini koruma şekli olabilir.
L.: Şu an bu açıdan daha iyiyim. Diğer yandan, eve saklanmaya başladım. Arkadaşlarım var ama önceye göre daha az dışarı çıkıyorum. Kendimi yeniden bir eve kapanma halinde buldum. Arkadaşlarım bekârlığım hakkında şakalar yapmaya başladığından beri bu durum daha da zor hale geldi. Şu an onlara yalan söylüyorum, kendimi kötü hissetmemek için hikâyeler uyduruyorum.
R. N.: İşiniz dışında zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz?
L.: Dansa tekrar başladım, bir grupla müzik yapıyoruz. Bu bana iyi geliyor çünkü 30 yaşında akşam eve geldiğinde yalnız olmak biraz korkutucu.
R. N.: Bir kız arkadaş grubunuz var mı?
L.: Evet ama hepsinin bir ilişkisi var. Erkek arkadaşı olmayanlarla konuştuklarımız ise sadece bu konu etrafında dönüp duruyor. Onlarla beraber sanırım mutlak klişenin içerisindeyiz.
Süper bir işte çalışan, muhteşem bir daireye sahip, sürekli koşturan, akşam eve döndüğünde ise yalnız bir kadın. Böyle bir kişi olmak istemiyorum ve aslında bu kadına dönüşüyorum. İşyerinde herkesin bir ilişkisi var. Önümüzdeki yaz kim bilir kaç tane düğün olacak. Etrafım sarılmış hissediyorum. Ben de alaycı ve agresif bir tavır almaya başladım, bir bu eksikti!
R. N.: Kendinizi sorgulamak ve tamamen bu tavra kaptırmamakla iyi yapıyorsunuz, çünkü mizahın da sınırları var. Bazen bir çeşit boşlukta amaçsızca sörf yapmaya dönüşebilir. Yazı yazıyor musunuz?
L.: Hayır, işim tüm vaktimi alıyor. Yeni ve pozitif bir dinamiğe girebilmek için bazen işimi terk edip başka bir iş bulmam gerektiğini düşünüyorum.

“Birisiyle şu ana kadar hiç gerçek bir hikâye yaratmayı başaramamış olmak hakkında kendime sorular soruyorum.”
Lola

> “Aklıma aşk ilişkisini biraz ağabey-kardeş ilişkisiyle karıştırıp karıştırmadığınız sorusu geldi.”
> Robert Neuburger

R. N.: Aşk hikâyelerinizde kendini sürekli tekrar eden öğeler olduğu izlenimine kapılıyor musunuz?
L.: Kesinlikle. Biraz önce bahsettiğim ortadan kaybolan erkek arkadaşımla ilgili olarak, ayrıldığımızı kabul etmemin 20 yaşındayken inanılmaz uzun zaman aldığını söyleyebilirim. İki sene sonra, sevgilisi olan birine âşık oldum ama karşılıklı büyük bir ilgiyle başlamıştı. İlişkimiz platonik kaldı. Diğer kızı terk etmesi için dişi bir aslan gibi savaştım ve dört sene boyunca umut ettim. Bu sürede başka biri ile samimi olarak ilgilenemedim. Ve böyle devam etti.
R. N.: Eğer doğru sezdiysem, aşk hikâyelerinizde her seferinde kazanması zor bir meydan okumanın içinde bulunuyorsunuz.
L.: Haklısınız, tutunuyorum ve bırakamıyorum.
R. N.: Aslında önemli bir “akışına bırakma” sorununuz bulunuyor. Başka bir kişi dört yıl beklemeden, “Bu hikâye bu kadar yeter” diyebilir ve karar verebilirdi.
L.: Zaten birçok alanda böyleyim. Tutunuyorum ve bırakamıyorum. Sanırım bunun sebebi, aklıma birtakım mantraya benzer öğütler yerleştirmiş annem. Akşam yatarken kendi kendime tekrar ederdim, “Güçlüyüm, güçlüyüm!” veya “Bağımsız ol!” diye. Bu bana başka alanlarda fayda sağlıyor ama görünüşe bakılırsa aşkta değil.
R. N.: Bu “mücadeleci” yanınız size birtakım oyunlar oynayabilir. Vazgeçmek sanırım sizin planlarınızda pek yer almıyor. Bırakmayı öğrenmek önemlidir, aksi takdirde bazı şeyler seneler boyunca bize engel olabilir. Bir de aklıma aşk ilişkisini biraz ağabey-kardeş ilişkisiyle karıştırıp karıştırmadığınız sorusu geldi. Ağabeyinize çok hayranlık duyuyorsunuz.
L.: Ama babam için de öyle, kendisi önemli bir politikacı. Hayatımdaki erkek imajları çok güçlü.
R. N.: İnsanın etrafında böyle kişiler olması bir şans ama hayatımızı kurmak istediğimizde bu bize engel teşkil edebilir. Çünkü anlattıklarınızdan esasında beraber yaşamak istediğiniz adamı aklınızda canlandırmakta zorlanıyor olduğunuz ortaya çıkıyor.
L.: Evet, bu benim için gerçek bir soru işareti.
R. N.: Benimle paylaştığınız aşk hayatınız ve olayları akışına bırakmakta zorlanmanız kanımca bir psikolog görmek ve biraz konuşmak için iyi iki sebep. Bu, çok sayıda iyi özelliklere sahip olduğunuzun kanıtları ortadayken, köşenize çekilip canınızı sıkmaktan, kendinizi suçlamaktan ve yeterince güzel olmadığınızı düşünmekten daha iyi olacaktır.

Gizlilik sebeplerinden dolayı, isimler ve bazı bilgiler değiştirilmiştir.

BİR AY SONRA

Lola:“Sanırım o gün konuşma sırasında çok çekingendim. Benim için bir saat boyunca kendinden ve özel konulardan bahsetmek kolay bir şey değil. Ve çok konuşuyorum, bu da sadece görüşmenin sonuna doğru seansı enteresan bulmaya başlamama sebep oldu. Bunu demişken, seanstan çok mutlu bir şekilde çıktım. Başka bir psikoterapist ile iletişime geçmek ve devam etmek konusunda kararsız kaldım ama sanırım bunu yapacağım. Kendime bu sefer utangaçlığımı aşmam gerektiğini söylüyorum.”

Robert Neuburger:“Lola’nın şunlar üstüne düşünmeye ihtiyacı var: İdealize edilmiş aile imajlarımız olduğunda, nasıl kendimiz için varolabiliriz? Sadece yabancı bir kişi olarak kalmayacak birine bağlılığımızı nasıl sunabiliriz ve bir ilişki kurabiliriz? Eleştirilebilir ebeveynlere sahip olmaya bağlı zorluklardan sıkça bahsedilir. Daha ender, ancak daha kolay olmayan bir durum da harikulade varlıklar olarak algılanmış ebeveyn imajlarından kurtulma mecburiyetidir. Lola’nın babasının ve ağabeyinin mutlaka birkaç eksi yönü vardır. Bu noktada Lola için söz konusu olan vazgeçme sorunsalıdır. İdealleştirilmiş imajlardan vazgeçmek, sorunsal ilişkileri bırakmak, yani rüyalarından vazgeçmek. Onu bazen acı verebilecek zor bir terapötik çalışma bekliyor. Ancak bunu geleceği için yapması gerekir.”



Çocuk istismarı

“Bana doku

unma!"

TOPLUM

Fazla ileri giden bir amca, umursamaz bir anne ve adalet için bekleyen bir çocuk... Önüne geçilemeyen çocuk istismarı ve ihmali, ne üzücü ki her yıl giderek artıyor. Peki ama neden ve neler yapılabilir?

Derleyen: Damla Kellecioğlu

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ JAMES MORGAN

"İlkokul üçüncü sınıftayken okuldaki hademe, kızlar tuvaletinde sıkıştırdı beni. 'Eteğinin arkası tozlanmış' diyerek vücuduma dokundu. Sonra bir başka sefer ben tuvaletteyken kabinin içine girip beni izledi. Rahatsız olup korkmuştum, artık tuvalete gitmiyordum. Sonunda babama söyledim. Ertesi gün okula geldiler, adamı işten çıkardılar. Geriye dönüp baktığımda, onun vücuduma dokunduğu zamanki korku hissimi unutamıyorum. Ama en büyük yaram ilkokul öğretmenimin 'Senin yüzünden masum bir adam işinden oldu' demesiydi" diye anlatıyor Derin, 24 sene önce yaşadıklarını. Şimdi çocuğunun üzerine düşmemeye çalışsa da onu yalnız bıraktığı her yere şüpheyle yaklaşıyor.
Murat ise şiddetli geçimsizlik yüzünden boşanmış bir ailenin çocuğu. Boşanmadan sonra annesi depresyona girmiş ve oğluna ilgisini tamamen kesmiş. "Evin içinde beni görmeden dolaşıyordu. Onu kızdırmamak için hiç ses çıkarmamaya ve ondan hiçbir şey

>>

>> istememeye çalışıyordum." Gömleğinin kolunu sıyırarak küçüklükten kalma yanık izini gösteriyor. "Sabah yumurta haşlamaya çalışırken kaynar su döküldü üzerime, büyüdüğümü göstermeye çalışıyordum ama cezveyi bile tutamayacak kadar küçüktüm."
Dünyada her yıl milyonlarca çocuğu etkileyen çocuk istismarı, fiziksel, psikolojik, cinsel ve ekonomik açılardan farklı şekillerde yaşanabiliyor. Özellikle toplumsal huzursuzluk, buhran, savaş gibi dönemlerde tüm olumsuzluklar gibi çocuk istismarı ve ihmali de artış gösteriyor. Çocuk gelişimini derinden etkileyen ihmal ve istismar, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra tıbbi sorunlar, öğrenme sorunları ve uyum bozukluklarına da neden olabiliyor.
Çocuk istismarı ve ihmali, erişkin bir birey tarafından çocuğa yöneltilen, çocuğun gelişimini engelleyen ya da kısıtlayan eylem ve eylemsizliklerin tümü olarak nitelendiriliyor. Bu eylem ya da eylemsizliklerin sonucu olarak çocuklar fiziksel, ruhsal, cinsel açılardan zarar görüyor.
Uluslararası sözleşmelere göre 18 yaşından küçük her birey çocuk olarak tanımlanıyor. Cinsel gelişim ve bilgilenme tamamlanmadığından, kolaylıkla korkutulabildiğinden ve kandırılabildiğinden çocuklar istismar yaşayabiliyor.
Çocuğa yönelik kötü muameleler arasında en sık rastlananı fiziksel ve duygusal olarak ikiye ayrılan ihmal. Çocuk istismarı kadar görünür bir yara ve iz bırakmadığı için istismar kadar dikkat çekmeyen, fark edilmeyen ve çoğunlukla dile getirilmeyen, ihbar edilmeyen bir kötü muamele türü. Ancak ihmal de, çocukta istismar kadar uzun ve kalıcı hasarlara yol açabiliyor.
İstismar, sanılanın aksine evde, okulda, sokakta, kursta, hastanede, kısaca tüm sosyal ortamlarda yaşanabiliyor. İstismarcılarsa genelde çocuğun tanıdığı ve güvendiği erişkinler ve genellikle de erkek bireyler oluyor.
Çocuk istismarı; fiziksel, cinsel, duygusal ve ekonomik istismar olarak dörde ayrılıyor.
Ebeveynin veya çocuğa bakmakla yükümlü olan yetişkinlerin, çocuğun bedenine zarar verecek şekilde davranmasına fiziksel istismar deniyor. Fiziksel istismar, çocuk istismarının en çok görünen ve yaygın şekilde fark edilen biçimi. Yine ebeveynin veya çocuğa bakmakla yükümlü olan yetişkinlerin; çocuğu azarlaması, tehdit etmesi, utandırması, küçümsemesi, çocuğun kendine olan saygı ve güvenini zedeleyecek şekilde davranması duygusal istismar olarak adlandırılıyor.
Erişkin kişilerin çocuğa bir yetişkin gibi davranarak onu çalışmaya ya da angaryaya zorlamasına, çocuğun emeğinin sömürülmesine ekonomik istismar deniyor. Büyük şehirlerdeki çocuklar başta olmak üzere yoksul bölgelerde ve mültecilerin yoğunluklu olarak bulunduğu noktalarda dilencilik yaptırılan, kapkaç yapan, mendil satan, tekstil atölyelerinde çalışan çocukların ekonomik istismar mağduru çocuklar olduğunu söylemek mümkün. Ekonomik istismara uğrayan çocuklar arasında dar gelirlilerin ve mültecilerin oranı dikkate değer oranda yüksek. Bu çocukların bir süre sonra zorla çalıştırılan çocuktan suça sürüklenen çocuğa dönüşmesi de göz ardı edilemeyecek bir olasılık.
Ebeveynin veya başka erişkinlerin,

"KONUYLA İLGİLİ MUHAKKAK BİR UZMANDAN YARDIM ALINMALI"

Çocuk yaşadıklarını ailesiyle paylaştığında neler yapılması gerektiğini Beyoğlu Hizmet Merkezi Korunmaya Muhtaç Çocuk Birim Sorumlusu Psikolog Seda Sakınmaz anlatıyor.

Çocuğun istismara uğraması ve durumu ailesi ile paylaşması halinde, ebeveynin kendi acısından ve suçluluk duygusundan sıyrılarak öncelikle çocuğun daha fazla yardıma ihtiyacı olduğunu kabul etmesi gerekiyor. Çocuğun yaşadığı travmadan minimum seviyede zarar görmesi ve bu durumun kalıcı etkilerinin önlenmesi için ebeveynin sürece vereceği tepki oldukça önemli. Ebeveyn öncelikle hukuki süreci başlatmaktan çekinmemeli, en yakın Çocuk Büro Amirliği'ne giderek hukuki süreç başlatılmalı. Bu adım çocuğun kendine ve size güvenini artıracaktır. Konu ile ilgili muhakkak bir uzmandan yardım alınmalı, çocuğa duygusal olarak destek olunmalı, çocuk konu hakkında konuşmak istemediği sürece konu ile ilgili çocuğa soru sorulmamalı, ancak konuşması için cesaretlendirilmelidir. Ebeveynin sık sık çocuğa inandığını, güvendiğini ifade etmesi, çocuğun dikkatle ve sakince dinlenmesi çocuğun durum ile başa çıkabilmesini kolaylaştıracaktır. Çocuk ebeveyni ile böyle bir durumu paylaştığı halde durumun yok sayılması, çocuğun yaşamında kalıtsal ve derin yaralar açacaktır. Unutmamak gerekir ki bir çocuğun istismara uğraması halini bir yetişkinle paylaşması, yetişkinin süreç ile ilgili herhangi bir şey yapmaması suçtur. Bu durum aynı zamanda da suça ortak olmaktır, hem hukuksal zeminde hem de insani boyutta.

kendi cinsel isteklerini tatmin etmek için çocuğu kullanmasına, çocuk üzerinde güç kullanarak, onu korkutarak, tehdit ederek, kandırarak veya ikna ederek onunla cinsel yakınlık kurmaya çaba göstermesine ve cinsel haz almasına ise cinsel istismar adı veriliyor. Yalnızca fiziksel temas değil, cinsel içerikli konuşma, teşhircilik, röntgencilik, cinsel içerikli film vb. gösterme/izletme, cinsel ilişkiye tanık olmaya zorlama, çocuğu pornografik yayınlarda kullanma, çocuğu seks işçiliğine veya evlenmeye zorlama da cinsel istismar olarak kabul ediliyor. Cinsel istismar özetle, bir çocuğun tam olarak anlamadığı, gelişimsel olarak hazır olmadığı ve rıza gösteremeyeceği cinsel eylemlere katılmasına verilen isim.

Beyoğlu Hizmet Merkezi Korunmaya Muhtaç Çocuk Birim Sorumlusu, Psikolog Seda Sakınmaz, "Çocuğa yapılan her istismarın yetkin kişisinin yani durumu kontrol eden tarafın yetişkin birey olduğunu, çocuğun söz konusu durumlarda kurban olduğunu, kendini savunabilecek yeterlilikte olmadığını, konu ne olursa olsun çocuğa yönelik olan hiçbir istismarın bir özrü olmadığını bilmek lazım" diyor.

Neslihan, bir buçuk yıldır oğlunun davranışlarında bir değişim fark ediyordu, fakat bunu ergenlik dönemiyle ilişkilendiriyordu. Aile apartmanında yaşıyorlardı ve oğlu bakkala gidip bir şey almayı reddediyordu. "Meğerse eltimin kardeşi apartmanın girişinde onu bekliyormuş, yaptıklarını başkalarına söylerse kendisinin değil, oğlumun cezalandırılacağını söyleyip onu korkutmuş." Rehber öğretmenin önerisiyle oğlunu bir uzmana götüren Neslihan, psikoloğun da desteğiyle hukuki süreç başlatmış. "Ancak eşimin ailesi durumun aile içinde halledilmesi gerektiği konusunda ısrar etmişti" diye de belirtmeden geçmiyor.

Seda Sakınmaz, "Ebeveynin çocuğa anlayacağı dilde açıklayıcı bilgilendirmede bulunması, çocuğun özel bölgelerini bir bebek ya da bir resim üstünde göstermesi ve bu bölgelerin çocuğa ait özel bölgeler olduğunu çocuğun anlaması onu olası istismardan koruyacaktır" diyor. Çocuk ile sağlıklı bir iletişim modeli geliştirilmesi, aile ve çocuk arasında "sır" kavramının olmasının önüne geçer. "Tüm bu süreçte çocuğa baskıcı bir tavır sergilemekten ziyade onun için her zaman güvenli bir alan olduğu ifade edilmeli, sınırlarını çocuk ve ebeveynin belirlediği dengeli bir ilişki geliştirilmelidir."

> "Çocuğun istismara maruz kaldığını bilip duruma sessiz kalmak da bir istismardır"
> Seda Sakınmaz, Psikolog

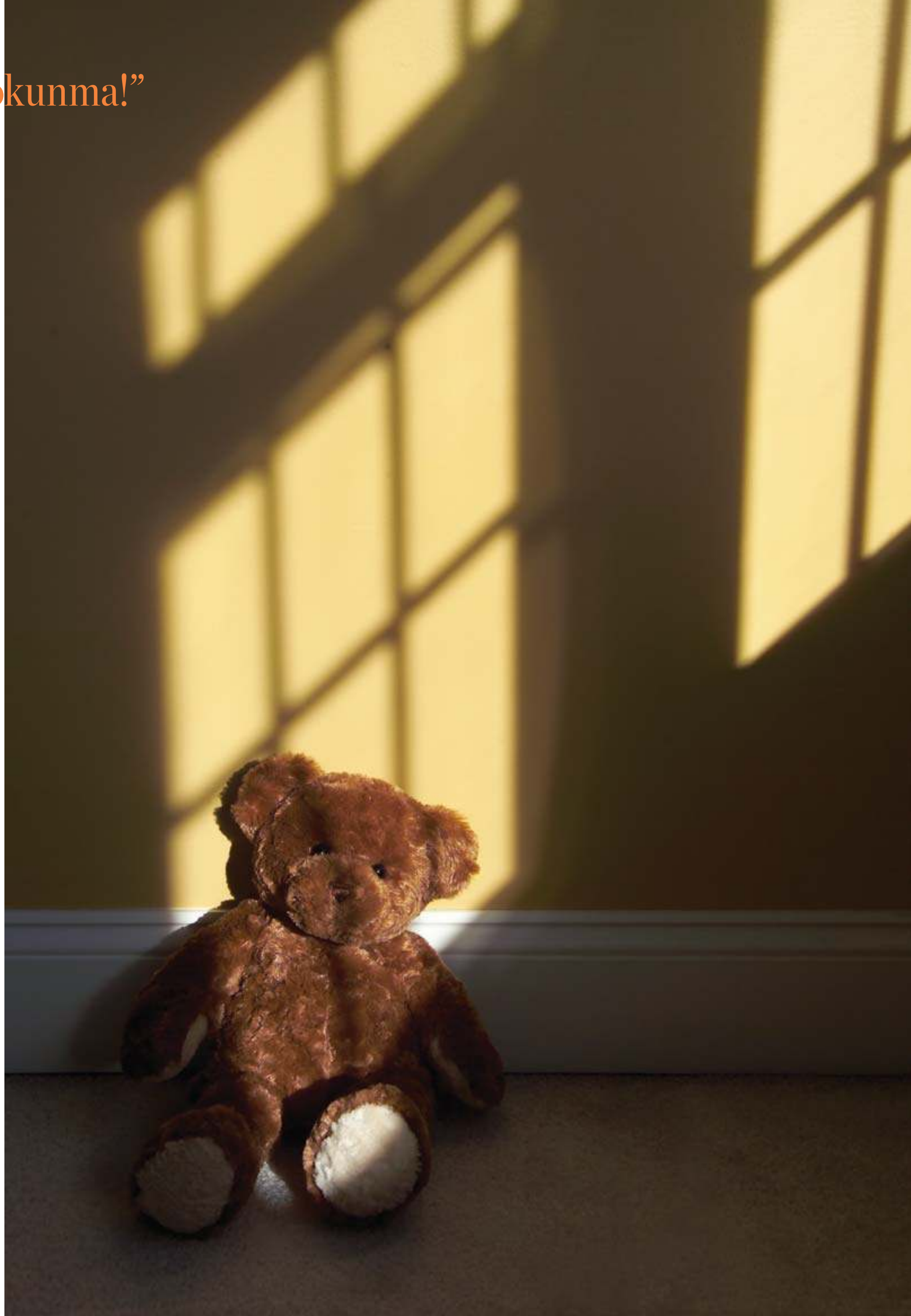
Türkiye'de çocuk istismarına dair sayılar hiç iç açıcı değil. Cinsel saldırı suçlarının yüzde 70'i çocuklara karşı işleniyor, mağdurların yüzde 70'iyse 11 yaşından küçük. Resmi istatistiklere göre her dört kız çocuğundan biri ve her altı erkek çocuğundan biri cinsel istismara uğruyor. TÜİK verileri, Türkiye'deki tüm evlenmeler arasında çocuk yaşta evlendirilen kız çocukları oranını yüzde 28 ila 35 olarak açıklıyor. Yrd. Doç. Dr. Neval Oğan Balkız'ın Sol gazetesiyle yaptığı söyleşide verdiği sayılara göre ise, Türkiye'de cinsel suçların yüzde 46'sı çocuklara karşı işleniyor, her ay en az 650 çocuk cinsel istismara uğruyor ve Türkiye'de 50 bin çocuk seks kölesi bulunuyor. Üstelik bu veriler buzdağının görünen yüzü.

Buzdağının görünmeyen yüzü

Çocuklara karşı cinsel istismar ve ergin hale gelmemiş bedenden cinsel tahrik duyma anlamına gelen pedofili hem Türkiye'de hem de dünyada önemli bir sorun. Uzmanlar, pedofili vakalarına dair verilerin özellikle gerçeği bire bir yansıtmadığı konusunda hemfikir. Saldırganların gizli kalması, çocuklarla uzun zamana yayılmış bir süreçte iletişim kurmaları ve çocukları kandırmaları, ebeveynin tanıdığı kişilerin bu tip bir saldırıyı yapabileceğine ihtimal vermemesi ve çocuğa inanmaması, çocukların korkudan ve utançtan yaşadıklarını dile getirmekten çekinmesi pedofili konusunda eldeki sayıların yetersizliğinin temel nedenleri arasında gösteriliyor. Bu gibi davranışlar nedeniyle yaşanan pek çok olay örtbas edilerek cezasız kalıyor.

Seda Sakınmaz, çocukların yaşadığı bu süreçte ailenin çocuk ile iletişiminin gerçekten sağlıklı olması gerektiğini, çocuğun her zaman güvenli bir alana ihtiyaç duyduğunu, bu alanı bulamadığında çocukta davranış değişikliklerinin boy gösterdiğini unutmamak gerektiğinin altını çiziyor. Tekrarlayan karın ağrısı şikâyeti, bazı insanlara karşı korku ve onlarla yalnız kalmama isteği, uyku sorunu, karanlıktan korkma, ileri yaşa rağmen yatak ıslatma ya da kendine zarar verme gibi davranışlara karşı tetikte olmak gerek. Sakınmaz, "Çocuğun değişen davranışlarını izlemek, farkında olmak ve bu davranışı göstermesi için bir sebep bulamadığınız noktada bir >>

Çocuk istismarı: "Bana dokunma!"



>> profesyonele başvurmak çocuğun en azından korunduğunu hissetmesine yardımcı olacaktır" diyor. "Türkiye Psikiyatri Derneği'nin 2016 yılında yaptığı bir araştırmada, cinsel istismara aile içinden biri tarafından maruz kalan çocukların sadece yüzde 5'inin bilindiği söyleniyor. Çocuğa her zaman çocuk olduğunun ve çocuk haklarının var olduğunun sık sık hatırlatılması gerektiğinin önemini yadsımamak gerekiyor."

Söylenenleri sorunsuzca anlamaya başladığı 2 yaşından itibaren çocuğunuzu cinsel istismar konusunda bilgilendirebilirsiniz. Konuyu vücut güvenliği çerçevesinde basit ve somut cümlelerle anlatın. "Seninle vücudunun güvenliği hakkında konuşalım. Hepimizde olduğu gibi senin vücudunda da bazı özel bölgeler var. Bunlar iç çamaşırlarının kapattığı yerler. Buralarına güvenmediğin kişilerin dokunmasına 'Hayır' diyebilirsin, sana kızmayız. Bazen bazı yetişkinler ki bunlar tanıdığın, sevdiğin büyüklerin de olabilir, bu güven kurallarını bilmeden sana dokunabilirler ve bu sana kendini rahatsız, üzgün veya garip hissettirebilir. Böyle bir şey olduğunda 'Hayır, dokunma!' de. Sonra da gel bunu bana anlat, olur mu? Böylece biz hem seni koruyabiliriz hem de o yetişkine güvenlik kurallarını söyleyebiliriz" diyebilirsiniz.

Çocuklara başkasının kendisini öpmesinin ya da sarılmasının kendi iznine bağlı olduğunu öğretin. Çevresindeki kişilerin istemediği davranışlarına karşı rahatlıkla "Hayır" diyebileceğini bilsin.

Diğer yandan Türkiye'de cinsel istismar suçu işleyen bireyler itibar sahibi olmak, karşı tarafın rızası ve benzeri nedenlerle cezai indirime hak kazanabiliyor. Cinsel istismar suçlarında, Türkiye'de cezai yaptırımın caydırıcılığından ziyade bu tip suçları önleyebilmek için farklı bir toplumsal düzen oluşturmak daha büyük önem taşıyor.

Seda Sakınmaz, "Çocuğun istismara maruz kaldığını bilip duruma sessiz kalmak da bir istismardır" diyor. "Yapılan araştırmalarda çocuk istismarında dünyada üçüncü sırada olmamız ve son 10 yılda çocuğa yönelik cinsel istismar vakalarında yüzde 125 oranında artış olması çocuk istismarına olan farkındalığımızın ne oranda olduğunu gösteriyor."

Çocuk haklarına saygılı politikaların oluşturulması, eğitim sisteminin çağdaş insani değerler üzerine temellenecek şekilde elden geçirilmesi, bilimsel eğitim ve destek sunulması, çocukların yaşadıklarını dile getirmesi konusunda yüreklendirilmesi, güven duygularının artırılması ve bireylerin bilinçlendirilmesine çalışılması ana hedefler olmalı. Uluslararası Çocuk Hakları Sözleşmesi'ne imza atmış olmasına rağmen yılda 36 bin çocuk gelini gerdeğe gönderen Türkiye'nin öncelikli hedefinin toplumsal düşünce yapısını dönüştürmesi, çocuk istismarının önlenmesinin tek yolu olarak öne çıkıyor.

“Pedofil fanteziler rahatsız edici ve korkutucudur”

Cinsel suçlar uzmanı Psikiyatrist Roland Coutanceau, istismarcıların nasıl bu tip eylemlerde bulunabildiklerini ve tedavi edilmelerinin mümkün olup olmadığını anlatıyor.

Pedofiliyi nasıl tanımlamalı?

Psikiyatriye göre pedofili öncelikle bir fantezinin gerçekleşmiş halidir. Ergenlik öncesi çağındaki bir çocuğun vücudundan tahrik olan kişi pedofil olarak tanımlanır. Yani asla eyleme geçmeden de pedofil olunabilir. Hatta psikolojik açıdan yeterli olgunluğa sahip olduğundan asla eyleme geçmeyecek pedofiller de vardır.

Pedofiller; yalnızca çocuklara ilgi duyanlar, çocuklara ilgi duyanlar ancak yetişkin vücudundan da tahrik olabilenler ve son olarak çocuklara olan ilgisi yetişkinlere olan ilgisinin ardında yer alanlar olarak üçe ayrılabilir. Bu üçüncü kategoriye girenlerde cinsellik genellikle fanteziler ve yetişkin partnerler ile kurulur. Ancak rastlantısal bir bağlamda bir çocuğa da ilgi duyabilir.

“Engellenebilirdi” ve “Tekrar etme olasılığı çok düşük” denen bu tip kontrol dışı durumlar, aslında çocuk vücudundan tahrik olan yetişkin sayısının sanıldığından daha yüksek olduğunu gösteriyor. Bir kutlama kapsamında küçük bir kız çocuğu kadın kılığına girdiğinde, “Büyüdü mü çok canlar yakacak!” diyen bir amca ya da bir kuzen daima vardır. Bu cümle bile insanın arkaik zihninin küçük bir kızı büyük bir kadın olarak hayal edebildiğinin göstergesidir. Bazı ergenlerin ve cinselliğini rahatça yaşayamayan olgunlaşamamış erkeklerin normalde yaşıtlarından hoşlanmalarına karşın küçük kızlara dokunmaya cüret etmesi de bundan kaynaklanır.

Pedofil fantezilere sahip olmak kişinin harekete geçeceğini gösterir mi?

Çocuklar üzerine çalışan kurumlar, harekete geçmeye hazır pedofilleri saptamak için bazı testler yapılması gerektiğini savunuyor. Ancak aslında saptanacak şey iyi ihtimalle pedofil fantezilerin varlığı olabilir. Ancak fantezi eyleme geçmek anlamına gelmez. Bu kavramın pek çoklarımız için anlaşılması zordur, çünkü pedofil fanteziler rahatsız edici ve korkutucudur.

Bununla birlikte yetişkinin heteroseksüelliğiyle ilgili düşünmek konuyu anlamaya yardımcı olabilir. Bir erkeğin bir kadına dair fantezilerinin varlığı doğrudan onunla birlikte olmaya çalışacağı anlamına gelmez. Tehlikeli olan bir konu da fantezilerin varlığı değil, mağdur kadın, erkek ya da çocuk olsun, kendinde başkalarına saldırma hakkı veren olgunluk eksikliğidir.

İnsan neden pedofil olur?

Bireyin neden pedofil olduğu bilinmiyor. Bu konudaki teoriler genelde tahmin ve akıl yürütmeye dayalı. Ancak ortak bazı özellikler bulmak mümkün. Araştırmalara göre saldırganların yüzde 20 ila 30’unun çocukluğunda saldırıya uğramış olduğu görülüyor. Dikkate değer bir veri ama konuyu aydınlatma açısından ne gerekli ne de yeterli. Ergenlikte yaşananlar bence daha fazla belirleyici oluyor. Saldırganların çoğunun buluğ çağı, ket vurulmuşluk ve bastırılmışlık hisleriyle dolu yaşanmış. O süreçte bir şey yetişkin cinselliğine geçişi güçleştirmiş ve aralarından bazıları ergenlik öncesi erotizm seviyesinde saplanıp kalmış. Kabaca doktorculuk oynamaya devam eder gibiler. Pedofillerin sahip olduğu özelliklerden bir diğeriyse dengesizlik ve dürtüsellikle şekillenen uyumsuz kişilikleri. Bu üç unsur yani saldırıya uğramışlık, zor ergenlik ve sorunlu kişilik bir araya geldiğinde ortaya çıkan karışım son derece tehlikeli olabiliyor.

Onları iyileştirmek mümkün mü?

Psikiyatride kimsenin tam olarak “iyileşeceğinden” emin olunamaz. Söz konusu olan ayarlanması gereken makineler değil, insanın kendisidir. Ancak terapi süreci şüphesiz büyük fayda sağlıyor. Reşit olmayan çocuklar üzerinde pedofil eylem, bu suçlar arasında en çok tekrar edeni. Çünkü pedofil eylemler yüzde 20, yetişkin kadın tecavüzü yüzde 10 ve baba ensesti ise yüzde 5 oranında tekrar ediyor. Bununla birlikte cezaevine giren pedofillerin yüzde 80’i suçunu tekrar etmiyor.

Terapi onlara gelişme, kendi bilinçlerine hâkim olma, karşılarındakiyle daha iyi iletişim kurma, fantezilerini açıklığa kavuşturma ve eylemlerini kontrol etme becerisi kazandırıyor. Konu tüm bu boyutlarıyla değerlendirilerek bireyin artık zararsız yetişkin bir birey olduğu kararına varılıyor.

Sarılın kaleme!

Mektupla terapi

Mektupların yalnızca diğer insanlarla bağ kurmaya yaramadığını, aynı zamanda terapi konusunda olağanüstü faydaları olduğunu biliyor muydunuz? Mektubun faydalarından yararlanmak için biraz zamana, birkaç kâğıda ve bir kaleme ihtiyacınız var.

Yazı: Flavia Mazelin Salvi
Çeviri: Zeynep Erekli

Psikoterapist Élisabeth Horowitz, yıllardır sembolik eylemler üzerine çalışıyor. "Basit, karşılıksız, araçsız eylemler bir sorunun somutlaştırılmasına ve sorundan kurtulabilmek için dile getirilmesine fırsat verir" diyor. Sonuç odaklı terapilerde kullanmak üzere yarattığı "mektupla terapi" yöntemi çok etkili. "Mektup yazmanın kendisi zaten temsili bir eylem" diyor. Terapi amaçlı mektup yazma yönteminin şüphe götürmez faydaları var. Depresif ruh hali, kaygı krizleri gibi belirtilere iyi geldiği gibi kronik acıları da hafifletiyor. Bir durumu betimlemek, hissettiklerini kâğıda aktarmak farklı duygular ve zor olaylar yaşayan herkese iyi geliyor. Mektubun elle yazılması büyük önem taşıyor. Bu sayede yazılanlarla, bir metni silip kendisinden hiçbir iz bırakmamanın mümkün olduğu bilgisayara kıyasla, daha önemli bir bağlantı kuruluyor. Ayrıca mektup yazmak, günlük tutmaktan farklı özelliklere sahip. Tanımı gereği bir başkasına hitaben yazıldığından temsili de olsa bizi doğrudan bir başkasıyla iletişime geçiriyor. Bu kişi bizim kendi eleştirel sesimiz ya da kaybettiğimiz bir yakınımız da olabilir. Aynı zamanda da soruna, sorunun doğurduğu duygulara dışarıdan bakıp hayatımızı ele almamıza olanak tanıyor. Élizabeth Horowitz'e göre bilinç kazanma, bir konuyu açıklığa kavuşturma, duygusal açıdan konuya mesafeli yaklaşabilme, rahatsızlık ya da acı veren duyguların azaltılması, "uygulaması kolay, etkili ve ücretsiz" olan bu terapi şeklinin faydalarından yalnızca birkaçı.

Her sorunun ilacı farklı bir mektup

Güç veren mektup

Amaç: Bu mektup türü, moraliniz bozulduğunda, desteğe ve teşvike ihtiyaç duyduğunuzda size yardımcı olmak için.

Kullanım kılavuzu: Bu mektubu kendinizi iyi, güvenli ve odaklanmış hissettiğiniz bir dönemde kaleme alın. Gerçekten desteğe ihtiyaç duyacağınız bir günde açıp baktığınızda, dokusu ve rengi size iyi gelecek bir kâğıt seçin.
İyi özelliklerinizi, kişisel becerilerinizi ve yeteneklerinizi küçükten büyüğe sıralayarak işe koyulun. Daha sonra en önemsizden en önemliye başarılarınızı yeniden eskiye sayın. Ardından mutlu olduğunuz anlardan söz edin (yalnız, eşinizle, ailenizle, dostlarınızla...). Son olarak da size kendinizi gerçekten iyi hissettiren etkinliklerden ve ilişkilerden bahsedin. Mektubunuz bittiğinde onu bir zarfa koyun ve zarfı kapatıp bir yere kaldırın. Onu yalnızca gerçekten ihtiyaç duyduğunuzda açacaksınız. Açtığınızda birkaç kez yüksek sesle okuyun.

Bonus: Doğum gününüzü kendinize özel bir mektup yazmak için değerlendirin. Çok güzel bir kart seçebilir veya sevdiğiniz renkte bir mektup kâğıdı alabilirsiniz. Sağlam benliğiniz kırılgan benliğinize tavsiyeler verebilir. Bir dizi iltifattan sonra ona çeşitli önerilerde bulunabilirsiniz. Bunlar sizin için somut ve etkili öneriler olmalı. Böylece ruhunuzu bunaltan sıkıntıdan kurtulabilir, kendinize güveninizi tazeleyebilir, kendinize iyi gelebilirsiniz.

"Çocuk ben"e mektup

Amaç: Bir ebeveyninizden ya da her iki ebeveyninizden kaynaklanan duyguları, hüsranları ve hayal kırıklıklarını tanımlamak ve onlardan kurtulmak. Sevgi daima çok karmaşıktır. İnsan annesine ve babasına çok bağlıyken bir yandan da hayatta yeterince varlık göstermemiş ya da destek vermemiş olmalarına içerleyebilir. Bu alıştırma, duygularınızı netleştirmenize yarar, karmaşık duygular beslediğinizi fark etmenizi sağlar ve içinizdeki "çocuk ben"e kendini ifade etme şansı vererek bu sorunların çözülmesine olanak tanır.

Kullanım kılavuzu: Ebeveyninizden birinin ya da her ikisinin çocukluğunuzda veya ergenliğinizde çekilmiş bir fotoğrafını seçin. Sonra fotoğrafa bakarak hangi gereksinimlerinize yanıt verilmemiş olduğunu düşünün. Bir kâğıt alın ve onlara hitaben yazmaya koyulun. Davranışları nedeniyle hayatınızda neyin eksik kaldığını, sizi neyin hayal kırıklığına uğrattığını anlatın. Bunlar bir kereye mahsus ya da tekrarlanan davranışlar olabilir. İçinizdeki çocuğun sansürden uzak, alay edilmeden kendini ifade etmesine izin verin. Şu anda ifade ettikleri, o zamanlar dile getiremediği gereksinimleri ve duyguları...
Daha sonra mektubu, ebeveyninizin fotoğrafına bakarak yüksek sesle okuyabilirsiniz ya da temsili olarak onlara gönderiyormuş gibi yapabilirsiniz. Ayrıca ebeveyniniz için takma adlar bulun ya da isimlerinden anagramlar uydurun ve sizin için anlamı olan bir adres ekleyin.

Bonus: İçinizdeki "çocuk ben"e hitaben yani ebeveyninizin şu ya da bu davranışı dolayısıyla acı çektiğiniz yaştaki kendinize bir destek ve rahatlatma mektubu da yazabilirsiniz. Örneğin, "Küçük, olağanüstü bir çocuksun. Ailen senin gibi bir çocuğa sahip olduğu için çok şanslı..." gibi. >>

Eleştirel sese mektup

İyileşme mektubu

Amaç: Bu yazışma, özel ya da iş hayatınızdaki olumsuz duygulardan (suçluluk, öfke, intikam...) ve onların zararlı etkilerinden kurtulmanız aracılığıyla zor ve acı veren durumlardan çıkmanıza yardımcı olmayı amaçlıyor.
Kullanım kılavuzu: Yazarak sizin için zor bir durumu anlatın. Daha sonra aynı konuyu diğer elinizle bir kez daha kaleme alın. Alışılmadık bu uygulama, en karmaşık olanlar da dahil olmak üzere tüm duygularınızın ortaya çıkmasına olanak verir. Üçüncü aşama, yüksek sesle birkaç kez okuduktan sonra mektubun tüm sözcüklerini öfke ya da üzüntü olmadan dile getirebilme alıştırmasıdır. Sanki size ait olmayan, başka bir yazarın elinden çıkma bir metin okurcasına tarafsız ve ifadesiz olmaya çalışın.
Suçluluk duygusundan kurtulun: Bir haksızlığa ya da kötülüğe maruz kalmak suçluluk duygusunu hafifletmez. "Keşke şöyle yapsaydım" gibi klasik cümleler suçluluk duygumuzu dile getirdiğimiz örneklerdir. Suçluluk duygusunun nedeni ne olursa olsun kendinize kısa ve olumlu bir mesaj yazmayı seçmelisiniz. Örneğin, işten çıkarıldığınızda, "Bilinçli ve becerikliydim, işimde daima en iyisini yaptım" gibi cümleler kurun. Utanç, öfke, üzüntü, kin gibi olumsuz duygularla dolduğunuzda mesajınızı alın, yüksek sesle okuyun ve diğer elinizle üç kez baştan yazın.
Düşmanca duygulardan kurtulun: Bu mektupta tabular olmadan, doğrudan, hatta kaba bir dille yaşadığınız durumu ya da bu duruma neden olan insana karşı hissettiğiniz her şeyi dile getirin. Sözcükler ne kadar "olumsuz" olursa, duygusal arınma da bir o kadar yoğun olur. Mektubu yazdıktan sonra onu tutuşturun, kâğıdın ve mürekkebin aşama aşama yanarak yok oluşunu izleyin. Ya da temsili olarak postalayın (Mars'a, cehenneme ya da adaletsizliklerden sorumlu uzay bakanlığına...) veya bin parçaya bölün, suda yok olmaya terk edin...

Eleştirel sese mektup

Amaç: Çocukluktan beri benimsenmiş inançları ve yasakları yineleyerek başarısızlık tellallığı yapan, becerilerinizi ve yeteneklerinizi göz ardı eden, başarılarınızı ve zaferlerinizi küçümseyen olumsuz iç sesi susturmak.
Kullanım kılavuzu: Bu mektup için beyaz dosya kâğıdı ve mürekkepli kalem kullanarak eyleminize daha resmi bir girişim havası verebilirsiniz. Eleştirel sesinize hitaben mektup yazmak öncelikle onu resmi olarak tanımanız anlamına gelir. Böylece kötü etkilerinin farkına daha net varabilirsiniz. "Sevgili eleştirel sesim" diye başlayacak mektubunuzda, hayatınız üzerindeki tüm negatif etkilerini sıralayın. Örnek vermekten çekinmeyin. Ardından sesini kesse nelerin değişeceğini listeleyin ve son olarak sizi zayıflatmak yerine size destek olacak şekillerde kendini göstermesini isteyin.

Şükran mektubu

Amaç: Şükran duygusunun moralinize ve ilişkilerinize iyi etkilerinden fayda sağlamak. Şükran duygusu, duygusal iyiliğin temel unsurlarındandır. Acı ve kin duygularını bastırır. Diğerlerinin ve hayatın size iyi davrandığı fikrinin yerleşmesini ve böylece kendine güveninizin artmasını sağlar.
Kullanım kılavuzu: Güzel mektup kâğıtları seçin, rahat bir yere oturun ve size yaptıkları olumlu katkılar nedeniyle teşekkür etmek istediğiniz üç kişi seçin. Her birine sizin için neyi temsil ettiğini, hayatınızı (bir şeyler gerçekleştirmenize ya da bir şeylerden kaçınmanıza yaptığı katkıyla) nasıl zenginleştirdiğini yazın. Kalbinizle, hiçbir şeyi sansürlemeden, gülünç duruma düşmekten korkmadan yazın. Mektuplar bittiğinde ayrı ayrı zarflara yerleştirin ve postalayın. Bu mektupları temsili olarak dünyanın bir ucundaki bir adrese de gönderebilirsiniz.

İyileşme mektubu



Kadir Özer
Psikiyatrist, Öğretim Görevlisi. "Gelişmek için Değişim", "'Ben' Değeri Tiryakiliği" ve "İletişimsizlik Becerisi" başta olmak üzere birçok kitabın yazarı.

Seçeneklerinizi dile getiriyor musunuz?

Olasılık dili

Y

Yaşamda "ne olabilir, ne olamaz?", bireyin farkındalık düzeyinde, canlı tutması çok önemli sorulardan biri. Bu soruya gerçekçi bir yanıt verebilmek, olasılık gerçeği ile girdiğimiz ilişkinin yaşamımıza fatura edeceği bedelin ne ölçüde doğal, ne ölçüde ağır olacağı ile yakından bağlantılı.
En yalın tanımıyla olasılık, bireyin belirli bir olay karşısında "farklı davranabilme" şansına sahip olmasıdır. Biri, belirli bir olayı bir seferinde olumlu, bir başka seferinde ise olumsuz olasılıkları dikkate alarak yorumlayabilir mi? Hatta bir başka sefer hiç yorumlamamayı seçebilir mi? Hatta bir başka sefere hem olumlu hem de olumsuz olasılıkları dikkate alarak yorumlayabilir mi? Farklı farklı kişiler, aynı olay karşısında birbirlerinden farklı yorumlar yaparak, farklı davranmayı tercih edebilirler mi? Ya da aynı kişi, bir olay karşısında bir seferinde dürüst olmayı, bir başka seferinde yalan söylemeyi seçebilir mi?
Yukarıda sıralanan soruların her birinin yanıtı net olarak "evet"tir. **Bu, bireyin yaşamla ilişkisinde aslında ne denli seçenekli, "olabilirlik ilkesinin" yaşamsal dokuya ne ölçüde yayılmış olduğunun açık bir göstergesidir.** Buna göre bireyler arası ilişkilere yansıyan dilin şu örneklerdeki gibi olması beklenirdi: "Bu olayla ilgili böyle bir yorum yapmayı tercih ediyorum veya seçiyorum", "Geçmişte bu olaya şöyle bir anlam yüklemiştim ama şimdi çok farklı yorumlamayı seçiyorum", "Sen benden çok farklı bir yorum getiriyorsun", "Ben bu konuda seninle benzer düşünüyorum", "Başkalarının da bu olaya benim gibi yaklaşmasını gönülden isterim veya tercih ederim", "Geçmişte senin bu isteğine 'Evet' demekte bir sakınca görmemiştim, ancak şimdi 'Hayır' demeyi uygun görüyorum".
Bu dil örneklerinin insan ilişkilerinde ne kadar yaygın olduklarının takdirini okuyucuya bırakıyorum, ancak benim gözlemim neredeyse hiç.
Yaşamda olasılık gerçeğinin hiç yer almadığı yani ancak belirli bir şekilde davranmak zorunda olduğumuz durumlar da var elbette. Örneğin, fiziksel yaşamı devam ettirebilmek için su içmek zorundayız. Burada, "Yaşamımı devam ettirebilmek için su içmeyi tercih ediyorum" ifadesi komik kaçacaktır. Dolayısıyla bu örneğe uygun dilin, "Su içmek zorundayım" olması gayet uygun.
Dilin "tercih ediyorum", "seçiyorum", "farklı veya benzer düşünüyorum", "olabilir" de olduğu gibi fiil sonlarının "-lir, -ler, -lar" ekleriyle sonlandırılması, olasılık gerçeği ile gerçekçi bir bağlantıyı gösterir. Öte yandan, "zorunda", "gerekir", fiillerin "-meli, -malı, -mez, -maz" heceleriyle oluşturulmaları ise olasılığın yokluğunu tanımlar.
Şimdi temel soru şudur: **"Ya birey, olasılığın/seçenekliliğin olduğu durumlarda olasılığı reddeden bir dil kullanıyorsa?" Yani bireysel farklılıkları "olmaması gereken yanlışlar", bireysel tercihleri "olması gereken doğrular" olarak tanımlıyorsa?** Bunun ödettiği yaşamsal bedel ne olacaktır?
Benim gözlemim şu olmuştur: Birey, onun için hayati önem taşıyan farklı davranabilme potansiyelini ve cesaretini yitirerek hem monoton bir tekrara hem de başkalarını kendisine benzetme gibi bir imkânsızlığa soyunmuş olmanın psikolojik yorgunluğuna kendini mahkûm etmiş olacaktır. Olasılık dili, farklılıkların sorun değil, yarar olabileceğine, kendini tekrarlama yerine, farklı davranabilme cesaretiyle gelişebilmeye, bireyiçi ve bireylerarası faklılıklarla barış içinde yaşamaya, iki dudak arasından atılabilecek en zahmetsiz eylemdir.

Çocuklara aşılamamız gereken beş değer

Yazı: Flavia Mazelin Salvi
Çeviri: Dilara Adaş

Yapılan araştırmalar çocukların adalet duygusuna ve iyiye eğilimli olduklarını gösteriyor. Bu prensipten yola çıkan Psychologies, ebeveynleri çocukları gerçek anlamda insan yapacak beş niteliği geliştirmeye davet ediyor.

1 SORUMLULUK

Bir hatayı kabullenmesi için çocuğun yanılmaya ve yanlış yapmaya hakkı olduğunu bilmesi, bunu deneyimlemesi ve hatta söz konusu hatanın ebeveyn tarafından suçluluk kaynağı haline getirilmemesi gerekiyor. Bu, çocuğun hatalarından ders çıkarmasına ve başkalarını ya da şartları suçlamaksızın onların sorumluluğunu alabilmesine olanak tanıyor. Elbette ki bazı ihlaller cezayı hak ediyor. Fakat çocuğun bu konuyla ilgili önceden uyarılması gerekiyor. Böylelikle özne konumuna gelen çocuk, yaşına ve söz konusu ihlale bağlı olarak davranışlarından sorumlu olacağını anlıyor.

2 DÜRÜSTLÜK

Çocuklar uydurabilir, gizleyebilir ve olayları gerçeklikten saptırabilirler. Bunu, ebeveynlerinin hoşuna gitmek veya bir cezadan kurtulmak için ya da herhangi bir durumu ve risklerini anlamadıklarında gerçeği söylemeye ikna olmadıkları için yaparlar. Çocuğun gerçeği söylerken kendisini rahat hissedebilmesi için küçük hatalarının devleştirilmemesi, güven zedeleyici olarak yansıtılmaması ve dolayısıyla ebeveynleri için büyük bir hayal kırıklığıymışçasına davranılmaması gerekiyor. Yalanın anlamı ebeveyn tarafından anlaşılmalı ve sonuçları çocuğa açıklanmalı. Örneğin, “Senin yerine cezalandırılacak olan bir başkası ve o masum. Bu hiç adil değil”. Ayrıca örnek olabilme özelliğinin eğitici değeri çok önemli olabiliyor. “Ben de hatalar yapıyorum, yanılıyorum (burada örnek veriliyor) ama onları kabulleniyorum ve düzeltmeye çalışıyorum.” Boşanma, hastalık, işsizlik gibi zor durumlardaysa, çocuğun yaşı, olgunluğu ve karakteri göz önüne alınarak ona gerçeği söylemeyi seçmek en iyi çözüm gibi görünüyor.

3 ADALET

Yenilgiyi ya da haksız olduğunu kabullenmek, bel altı vurmamak, iltifat etmek, öfke kontrolüne sahip olmak... Ahlaki zarafet erken yaşta öğreniliyor. Bu, çocuğun kendisini küçük düşürme

ISTOCK/ PROFESSOR25



ya da başkalarına kıyasla kendinden vazgeçme duygusuna sahip olmadığını varsayıyor. Çocuk ne kadar güçlü bir özgüven geliştirirse, ailesinin kendisine gösterdiği desteğe ve sevgiye o kadar çok güveniyor, diğer insanlara karşı davranışlarında da aynı oranda adaletli ve centilmen oluyor. Herhangi bir grup içinde agresifleşmeden yer edinmeyi çok iyi biliyor.

4 DAYANIŞMA

İkindi saatinde bisküvisi olmayanla bisküvisini paylaşmak, zor durumda olan bir arkadaşına yardımcı olmak veya ihtiyacı olanı rahatlatmak empati ve dayanışma duygularını geliştirici davranışlar olarak tanımlanıyor. Fakat çocuğun dayanışmacı olarak davranabilmesi ve başkalarına dayanışma içinde yaklaşabilmesi için kendisini başkalarıyla beraberken yeterli ölçüde rahat hissedebilmesi ve kendi kişisel özellikleriyle yeteneklerine güvenebilmesi gerekiyor. Açıkçası bu, çocuğun ailesinde empati, güç ve anlayış bulması gerektiği anlamına geliyor. Böylelikle ebeveyn çocuğa, başkasının yardımına koşmanın, aynı durumda kendisi olsaydı ona yapılması istenen şeyle eşdeğer olduğunu açıklayabiliyor. Başkalarını düşünmenin toplum içinde yaşamak için en iyi yöntem olduğunu anlayan çocuk, bunun pratiğini iyilik ya da zorunluluktan değil, öncelikle kendisi bu görüşe ikna olduğu için yapıyor.

5 DÜNYA VATANDAŞLIĞI

Birlikte yaşamak da erken yaşta öğreniliyor. Birlikte yaşama, etkileşimleri hoş hale getiren nezaket kurallarının yanı sıra toplumda yaşamayı mümkün kılan kural ve çerçeveleri de bütünleştirmeyi ifade ediyor. Dünyada tek başımızaymış gibi davranmamak uyulması gereken kesinlikle ilk kural. Somut olarak çocuğun, pratik ile teoriyi birleştirerek, başkasının rahatsızlık ve hoşnutsuzluğunun başladığı yerde kendi rahatlık ve keyfinin son bulduğunu anlamasını sağlamak gerekiyor.

BEYNİN SOL YARISI
Zamanı, dili, aritmetiği, analitik düşünmeyi, nasıl yapılacağını bilmeyi ve prosedürleri yönetir. Kısacası güvence altına alan her şeyi... Olumlu etkiler bölümüdür.

Sağ beyninizi mi kullanıyorsunuz, sol beyninizi mi?

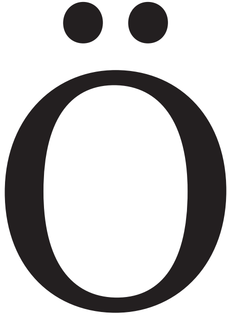
TEST

BEYNİN SAĞ YARISI
Alanı, genel zekâyı, sezgiyi, artistik duyguyu yönetir. Özellikle her yeni bilgi buradan geçer. Bu, denge bozucudur ve bu sebeple olumsuz etkiler bölümüdür.

Hepimiz beynimizin bir yarısını diğerine göre daha fazla kullanırız. İşte beyninizin hangi tarafının baskın olduğunu keşfedeceğiniz bir test ve hakkında bilmeniz gerekenler.

Yazı: Anne Laure Gannac
Çeviri: Nil Kutluk

Sağ beyninizi mi kullanıyorsunuz, sol beyninizi mi?

>> ncelikle şunu aydınlatalım; iki ayrı beynimiz değil, iki yarıdan oluşan, aralarında sürekli iletişim bulunan ve her ikisi de bizim için vazgeçilmez olan tek bir beynimiz var. Bununla beraber, nasıl ellerimizden birini diğerine göre daha kolay kullanıyorsak, beynimizin iki yarısından birini de daha az çabayla, kendiliğinden kullanıyoruz. Birçoğumuz için bu genelde sol yarım küre oluyor. Bundan daha doğal ne olabilir ki? İlk nörologlardan biri olan Fransız Paul Borca'nın 1860'lı yıllarda kanıtladığı gibi insana özgü dil yeteneğiyle ilgili bölge sol yarım kürede bulunuyor. Onun bu buluşuyla sol beynin mantık, akıl yürütme ve zekâyla ilgili olan bölüm olduğu sonucu ortaya çıktı. Kısacası bizi hayvanlardan ayıran sol yarım küredir denildi. Diğeri ise ikincil olan içgüdülerin, duyguların ve sezgilerin bölümü olarak bilindi. Borca'nın keşfinin ardından bir yüzyıl kadar beynin sol yarısının saltanatı devam etti, ta ki Amerikalı Nörofizyolog Roger W. Speny, her iki yarının da aynı derecede akıllı olduğunu ama muhakeme şekillerinin farklı olduğunu kanıtlayıp 1981 yılında Nobel Tıp Ödülü'nü alana kadar.

STROOP ETKİSİ

Kelimeleri okumayın, yüksek sesle rengini söyleyin.

Kırmızı	Mavi	Sarı	Yeşil
Mavi	Sarı	Yeşil	Kırmızı
Sarı	Yeşil	Kırmızı	Mavi
Yeşil	Kırmızı	Mavi	Sarı
Kırmızı	Mavi	Sarı	Yeşil
Mavi	Sarı	Yeşil	Kırmızı
Sarı	Yeşil	Kırmızı	Mavi
Yeşil	Kırmızı	Mavi	Sarı

Amerikalı Psikolog John Ridley Stroop'un bulduğu ve Stroop etkisi denen bu çalışmanın kuralları oldukça basit ama yine de doğru cevap tereddüt etmeden ve hata yapmadan verilemiyor. Sol beynimiz kelimeleri okurken, sağ beynimiz renkleri görüyor. Renkler kelimelerle eşleşmeyince kısa devre oluyor. Otomatik okuma süreci (sol beyin), alışılmadık bilişsel göreve (sağ beyin) müdahale ediyor.

Sağ beynin zorlu keşfi

Sol beynimizle sıralı ve analitik olarak, adım adım akıl yürütürüz. Sağ taraf ise bilgileri genel olarak ele alır, onları bütüncül şekilde işler. Bu, zemini incelemek ve havayı koklamak arasındaki fark gibidir. Ve işe çoğunlukla havayı koklayarak başlamamız nedensiz değildir. New York Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde nöroloji profesörü olan Elkhonon Goldberg'in de açıkladığı gibi, aslında bütünsel yaklaşımıyla tüm yenilikleri ve öğrendiklerimizi yöneten beynimizin sağ yarısıdır. Yani tüm yeni bilgiler sağ beyinden geçer, sol ise bildiklerimizin daha detaylı ve sistematik şekilde organize edilerek saklanmasını sağlar.

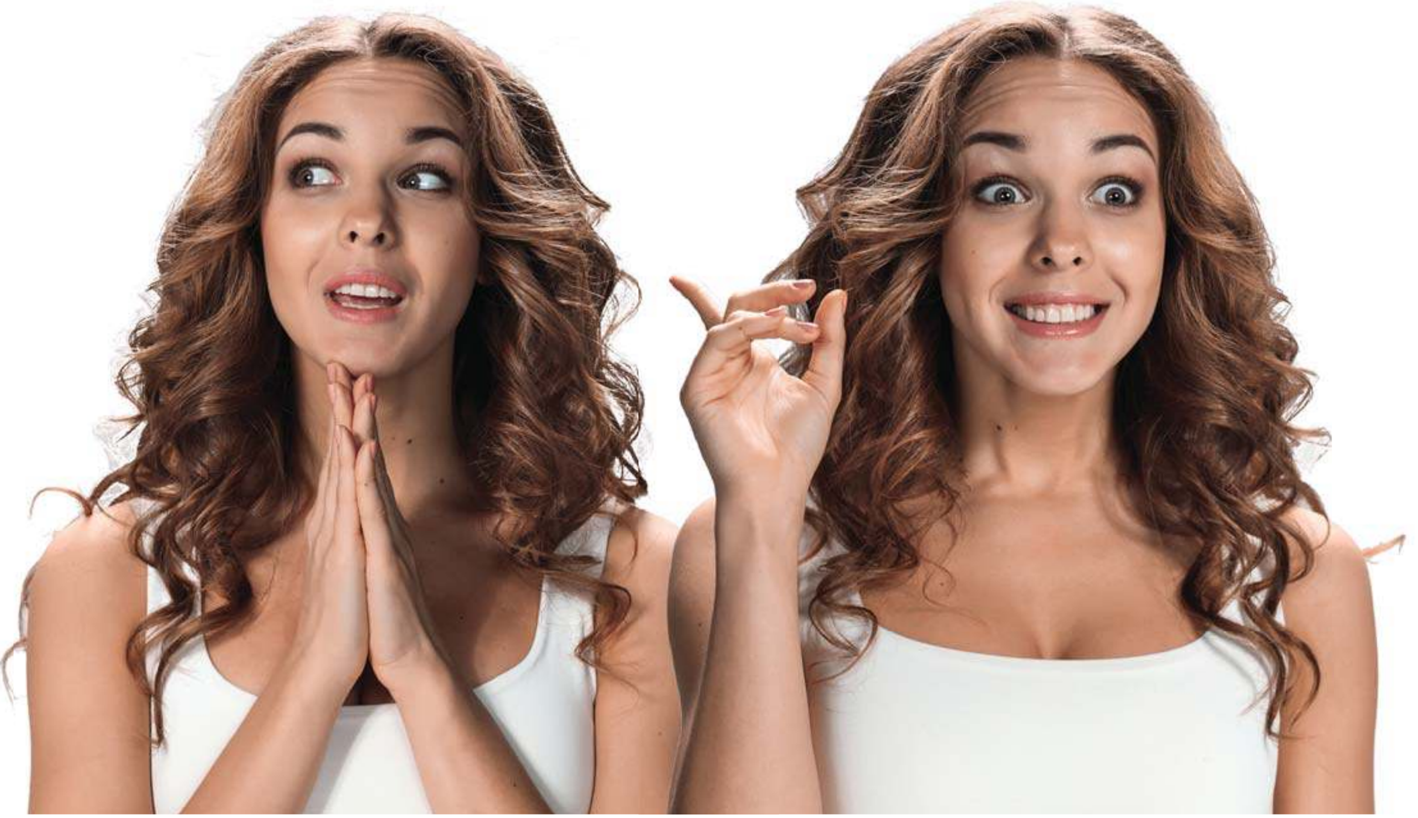
Bu keşif, sağ beynimizi hemen kenara atanları susturmaya yetti.
Daha da iyisi, günümüzde manyetik rezonans (MR) görüntüleme aracılığı sayesinde nörobilimcilerin sağ beyne dair görüşleri ve düşünceleri pekişti. Konuyla ilgili en çok satan kitaplardan birinin yazarı olan gazeteci Daniel Pink bile geleceğin "sağ beyinde" olduğunu söylüyor. Boston Consulting Group'ta yaratıcılık uzmanı olan Luc de Brabandere, "Düz ve akılcı bir düşünce tarzı, kesinliği olan, geleceğimizi planlayabildiğimiz bir dünyada iyi işliyor ama belirsiz, karmaşık ve bizimki gibi sürekli hareket halindeki bir dünyada bu artık işe yaramıyor. Yeni düzende; fark yaratan, yeniliklere açık olan, hayal gücünü kullanma cesaretini gösteren, kabiliyet sınırlarının dışına çıkan ve sonra dönüp makul şekilde yenilikçi fikirlerini uygulayanlar öne çıkıyor" diyor.

Her iki beynin farkları da, birbirlerine bağlılıkları da bilim tarafından nihayet kabul edilmiş gözükse de beynin sol yarısına ayrıcalıklı davranmaya devam eden toplum için bunu söylemek zor. Eğitim sisteminin genele ve yaratıcılığa yönelik bilgiler vermek yerine bunları analitik ve mantıksal şekilde ele alması da bunun kanıtı. Oysa beyin tercihlerimiz temel olarak eğitimimize bağlı. "İnsanların çoğunluğu beynin iki yarısının farklı olduğu gerçeğini göz ardı ediyor ve dolayısıyla adaptasyon sorunlarının bundan kaynaklandığını fark edemiyorlar" diyor Psikoterapist Beatrice Mületre.
Peki ya sizin zihinsel ortama uyum sağlamakla ilgili yaşadığınız küçük ya da büyük endişeler, sağ yarıyı yanlış şekilde kullanmanızdan kaynaklanıyorsa? Psikiyatristlerle hazırladığımız test, beyninizin içini daha net görmenizi sağlayacak. >>

"İnsanların çoğunluğu beynin iki yarısının farklı olduğu gerçeğini göz ardı ediyor ve dolayısıyla adaptasyon sorunlarının bundan kaynaklandığını fark edemiyorlar"

Beatrice Mületre, Psikoterapist

Sağ beyninizi mi kullanıyorsunuz, sol beyninizi mi?



>> # TEST

Beyninizin hangi yarım küresi daha baskın?

	EVET	HAYIR
1 İşyerinde bir projeyi tamamlamak için gidip sohbet etmek, camdan dışarıya bakmak, bir bardak kahve içmek gibi başka şeyler yapmaya ihtiyaç duyarsınız. Fikir aklınıza o zaman "düşer".	☐	☐
2 İçgüdüleriniz vardır. Her zaman inanmasanız da olayların gelişini "hissedersiniz".	☐	☐
3 İnsanlar size kolayca güvenip açılma eğilimindeler. Siz ise onların duygularını içselleştirip adeta kendinizi "kötü" hissedecek noktaya geliyorsunuz.	☐	☐
4 Aşırı hassas, hatta alıngansınız ve muhataplarınızın yarattığı duygusal sınırlardan çok etkileniyorsunuz. Örneğin, lisede sizi bloke eden öğretmeninizin dersinde başarısız olmanız sizi teşvik edenin dersinde mükemmel bir öğrenci olmanız gibi.	☐	☐
5 Bir iş arkadaşınızın odasına girdiniz. Parfümünü değiştirdiğini anında anlarsınız.	☐	☐
6 Sinema ile ilgili tercihleriniz sorulduğunda cevabınız "Bilmiyorum" veya "Hepsi ilgimi çeker" olur ve seçim yapamazsınız.	☐	☐
7 Sizi her şeyden fazla motive eden, aynı anda 10 proje yürütmenizdir.	☐	☐
8 Bir kitap okurken, bir fikir diğerini doğurur ve kendinizi birçok kitabı aynı anda okurken bulursunuz.	☐	☐
9 Kafanızın içinde durmadan düşünceler döner. Fikirler sürekli olarak birbirine bağlanır.	☐	☐

TOPLAM: .... EVET .... HAYIR

Çoğunlukla "Hayır" cevabını verdiniz
Beyninizin sol yarısı baskın

Karakter özellikleriniz: Daha çok akılcı, sıralı ve gelişen türde bir muhakeme yürütüyorsunuz. Adım adım, aşama aşama olaylara yönelik yapısal ve düşünülmüş bir yaklaşımınız var. Net fikirleriniz var ve hissettiklerinizi açıklama konusunda en ufak bir sıkıntı yaşamıyorsunuz.
Güçlü yanlarınız: Akıl yürütürken ve projelerinizi gerçekleştirirken gösterdiğiniz netlik ve azim sizi güvenilir bir insan yapıyor. Muhataplarınız ve ortaklık kurduğunuz kişiler tarafından takdir ediliyorsunuz.
Sınırlarınız: Alışkanlıklara olan eğiliminiz basmakalıp durumları tercih etmenize, gelişim sürecinizin yavaşlamasına ve uyum sağlama kapasitenizin düşmesine sebep olabilir. Ayrıca sizinki gibi çalışan beyinler daha fazla olduğundan, farklı davranışları bir kusurun ifadesi, entelektüel muhakeme eksikliği olarak görme eğilimindesiniz.

Karakter özelliklerinizden nasıl fayda sağlarsınız: Geleceğin toplumunda gerekli olan çoklu görev, yaratıcılık, global bir vizyon geliştirmek gibi yetkinlikleri edinmek için işçi yanınıza çağrı yapın. Sanatsal aktivitelerle ilgili pratikler ve kültürel gezilerin yanı sıra 15-20 satırlık hikâyeler uydurmak bu konuda size yardımcı olabilir.
İnternette kendinizi kaybetmekten çekinmeyin, aklınızın bir siteden başka bir siteye aylak aylak gezinmesine, bilgileri ve yeni fikirleri keşfetmesine izin verin ve bir taraftan bulgularınızla ilgili notlar alın. Amaç, verimliliğini düşürmeden akıl yürütmenizi rahatlatmak; beyninizi, pusulayı kaybetmeden, bildiği yoldan çıkarıp yeniliğe ve yaratıcılığa daha açık hale getirmek.

Çoğunlukla "Evet" cevabını verdiniz
Beyninizin sağ yarısı baskın

Karakter özellikleriniz: Sezgisel olmanızla ünlüsünüz ve sık sık açıklamasını yapamadığınız kanıtlarla çevrilisiniz. Hissettiklerinizin açıklamasını yapmak sizin için zor ama çok hassassınız ve büyük bir empati duygusuna sahipsiniz. Her şeyi merak edersiniz ve aynı anda birçok projeyi yönetmeye ihtiyaç duyarsınız. Çünkü o zaman daha verimli olursunuz, bir de tutkuyla harekete geçtiğinizde... Akıl yürütmeniz geniş kapsamlıdır. Bir problemin tüm parçalarını detaylı olarak isimlendiremeseniz de hepsiyle aynı anda uğraşırsınız. Bu, hepsini çok hızlı şekilde algıladığınız anlamına gelir ki bunun olabilmesinin sebebi beş duyunuzun ve duygularınızın çok hassas olmasıdır.
Güçlü yanlarınız: Canlılığınız, aklınızın açık olması ve değişime kolay adapte oluşunuz, ilginizi çektiği anda her işe girişebilmenizi kolaylaştırır.
Sınırlarınız: Aynı anda birçok fikre sahip olsanız da hepsini bir arada gerçekleştiremiyorsunuz. Bir veya iki tanesine konsantre olmazsanız hiçbirini hayata geçiremeyebilirsiniz. Sonunda hayal kırıklığı, özgüven kaybı ve stres yaşayabilirsiniz. Bu zihin meşguliyeti bolluğu sizin organize olamamanıza ve işleri son dakikada yapma eğiliminde olmanıza neden oluyor. Son olarak, kendinizi daha organize ve mantıksal şekilde muhakeme yapan büyük çoğunlukla yani sol beynini kullananlarla karşılaştırdığınızda farklılık hissi yaşıyorsunuz ve bu da sizi frenliyor.
Karakter özelliklerinizden nasıl fayda sağlarsınız: Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmaktan vazgeçerek. Bunun için geçmişinizi sağ yarının getirdiği bilinçle yeni bir bakış sağlayarak gözden geçirin ve beyninizin işleyişinin sizin için avantaj olduğu tüm durumların bilincine varın. Şu müthiş fikir etrafınızın size olan güveninin artmasına neden olmuştu, şu sezginiz bir problemi çözmenize yardımcı olmuştu gibi. İçinizdeki o sesin konuşmasına izin verin.
Örneğin, televizyonda bir yarışma programı izleyerek kendi kendinize pratik yapabilirsiniz. Nerden geldiğini anlamaya çalışmaksızın cevabın aklınızda belirmesine izin verin. Fark edeceksiniz ki sık sık doğru cevabı buluyorsunuz.
Sonuç olarak bir sol beynin yapacağı gibi sıralı şekilde akıl yürütmeye çalışmayıp bunun yerine kendinize ait olan işleyiş şeklini belirleyin.
Yeni bir proje fikriniz olduğunda, fikrinizin tüm maddelerini size geldiği gibi not alın ve sonra bahçe işleri, tamirat, çizim gibi başka bir şeyle uğraşın. Bu sırada bulmacanın parçaları yerini bulacak, siz farkında bile olmadan akıl yürütmeniz başarıya ulaşacak.

Vamık D. Volkan, şu anda terör ve kaygının eşlik ettiği yeni bir medeniyet içinde olduğumuzu söylüyor:

"Şimdi biz kimiz?"

Geniş grup psikolojisi ve kitle hareketlerinin yönlendirilmesi üzerine çalışan Psikiyatrist ve Psikanalist Vamık D. Volkan, bireylerin aynılık duygusuyla birbirine bağlanması demek olan geniş grup kimliğinin; halkları, günümüz politikalarını ve yönetim şekillerini nasıl etkilediğini Psychologies'ye anlattı.

Röportaj: Deniz Çakmakkaya

Prof. Dr. Vamık D. Volkan, Virginia Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesinde dünyada psikanalistleri, psikiyatristleri, psikologları, siyasal bilimcileri, tarihçileri ve diplomatları bir araya getiren tek kurum olan Zihin ve İnsan Etkileşimi İnceleme Merkezi'ni (CSMHI) ve Uluslararası Politik Psikoloji Topluluğu'nu kurdu.
İnsan doğası, bireylerin ait olduğu geniş grupların psikolojisi ve liderlerle onları izleyenler arasındaki ilişki üzerine uluslararası çalışmalar yürütmeye devam eden Vamık D. Volkan, "Körü Körüne İnanç" adlı kitabında modern dünyanın politik dinamiklarini anlamamız için ışık tutuyor.

"Biz" olmak duygusuna bağlı geniş grup kimlikleri bireyde nasıl şekilleniyor?

Karakter ve kişilik kavramları, bireyin duygusal ifadeleri, konuşma şekilleri, alışıldık hareketleri, düşünme şekilleri ve davranışları hakkında diğer kişilerin geliştirdikleri izlenimleri ifade eder. Birinin genel olarak çok temiz, düzenli veya hırslı olduğunu veya aşırı derecede entelektüelleştirme kullanıp aşırı çekiniklik gösterdiğini ve duygularını ifade etmede denetimli olduğunu gözlemlediğimizde, bu kişinin takıntılı bir kişiliği olduğunu tahmin ederiz. "Karakter" ve "kişilik" kavramından farklı olarak "kimlik" kavramı bireyin içsel çalışma modelidir, dıştan birinin o kişi hakkında hissettiği ya da deneyimlediği bilgiler bütünü değildir. Psikanalizde "kimlik" kavramı ilk olarak Psikanalist Erik

Erikson tarafından "Kişinin kendi içindeki sürekliliği ve değişmezliği... [ve] başkalarıyla bir tür temel özelliği sürekli şekilde paylaşmasıdır" olarak tanımlanmıştır. Ben "geniş grup" terimini, çoğunluğu birbirini neredeyse hiç tanımayacak veya görmeyecek fakat aynılık hissini yani büyük grup kimliğini taşıyan on binlerce veya milyonlarca insan için kullanıyorum. Günlük hayatımızda bu gibi kimlikleri "Bizler Apaçi'yiz, bizler Litvanyalı Yahudileriz, biz Kürt'üz veya biz Alevi'yiz, biz Polonyalıyız, biz komünistiz" gibi ortaklık bildiren ifadelerle belirtiriz. Fakat böyle bir soyut kavramın basit bir tanımı; bu kavramın siyasi, ekonomik, hukuki, yasal, askeri ve tarihi girişimleri etkileme veya bu girişimleri değiştirmek için görünüşte mantıksız nitelikteki direnişleri oluşturmadaki rolünü anlamak için yeterli değildir.



PROF. DR. VAMIK D. VOLKAN

Psikiyatrist, Psikanalist, Yazar, Politik Psikoloji Profesörü, 2014 Nobel Barış Ödülü adayı, Mary Sigourney Psikanaliz Ödülü sahibi, "Divandaki Düşmanlar", "Divanda Kılıç Dövüşü" gibi birçok kitabın yazarı

Bireyler, geniş grup kimliğiyle nasıl özdeşleşiyor? Bu süreçte hangi yaş dönemleri daha kritik oluyor?

Geçtiğimiz yıllardaki bilimsel araştırmalar, bir çocuğun zihninin daha önceki yıllarda düşündüğümüzün tersine daha etkin olduğunu ortaya koymuş ve bir çocuğun zihninin gelişiminde çocuk-anne/bakıcı ilişkilerinin rolünün altını çizmiştir. Çocuğun çevresinin ve genlerinin işlevsel olarak birbirinden bağımsız olduğu görüşü artık kabul görmemektedir. Bir çocuğun zihninin gelişimi hakkında yapılan araştırmalar "biz-lik" ve grup bağlantılı davranışların psikobiyolojik bir temeli olduğunu göstermektedir. Çocukluğumuzun ilk dönemlerinden başlayarak neden sevdiğimiz, neyi sevdiğimiz ve kendi türümüze nasıl önyargılı olduğumuzu açıklamaktadır. Bebekler sekiz aylıkken, etraflarındaki tüm yüzlerin kendilerine bakan kişilere ait olmadığını ayırt etmeye başlarlar. Bu, psikanalizde yabancı kaygısı olarak bilinir. Bu, bebeğin tanınmayan Öteki'ni, yabancıyı ayırt ettiğini gösterir. Gelecekteki "normal" önyargıların ilk kaynağı budur. Bebekken olmayan "ben" duygusu gittikçe gelişir ve 3 yaş civarında daha belirginleşir. Çekirdek bir kimlik oluşur. Bir bebeğin ve küçük bir çocuğun çevresinin ebeveynler, kardeşler, akrabalar ve diğer bakıcılarla kısıtlı olmasından dolayı "biz-lik" duygusu geniş grup kimliğinin farklı bir boyutunu içermez. Erik Erikson'un deyimiyle bir bebek ve küçük bir çocuk, kabilesel yakınlık, millet, etnisite, din veya siyasi ideoloji açısından bir "genelleyicidir" ve büyük bir gruba ait olmanın öznel deneyimi ise daha sonra gelişir. Burada üstünde durmak istediğim şey bireysel kimlik ile etnik (veya başka geniş grup) kimliği arasındaki bağlantının çocukluğumuzda başlamasıdır. Aynı zamanda çocuğun, aile üyeleri, öğretmenleri, diğer insanlarla ilişkisi onun kimliğini oluşturması için köprü görevini yapar. Çocuklar gerçeklere, fantezilere, dileklerine ya da korkutucu görünümlerine göre çevrelerindeki önemli kişiler ve onların psikolojik fonksiyonları ile özdeşim kurarlar. Bu kişiler annelik, babalık, kardeşlik ve yol göstericilik fonksiyonlarıyla, sorunları ele alışlarındaki psikolojik yönlerle, inanç sistemleriyle, kültürel değerlere yapılan yatırımla, geniş grup ritüelleriyle içe alınırlar ve çocuğun küçük ve geniş gruplar ile uyumlu ya da bazen de uyumsuz şekilde ilişki kurmasında iç dünyalarını genişletmek için kullanılırlar. Çocuk geliştikçe, grup içindeki büyükler onun bir geniş gruba ait olması için daha gelişmiş düşünceler oluşturmasına yardımcı olurlar. Büyüklerin vurguladığı din, kültür gibi özellikler, geniş grup kimlik oluşturmadaki baskın özellikleri olur.

Yetişkinler doğrudan ya da dolaylı olarak küçük çocuklara kendi dar ya da geniş gruplarına nelerin ait olduğunu ve nelerin olmadığını "öğretirler". Çocuklar, kendi gruplarıyla diğer gruplar arasındaki dilsel, dinsel ve diğer farklılıkları ayırt etmeye başlar. İşte "dolaylı öğretmeye" bir örnek. Kıbrıs'ta Rumlar ve Türkler, iki toplumun fiziksel olarak bölünmeye başladığı 1963 yılı başları ve daha sonra "de facto" olarak bölündüğü 1974'e kadar birlikte yaşıyorlardı. Domuz eti, Rum mutfağının bir parçası olduğundan Rum çiftçiler genelde domuz yetiştirirdi. Tüm çocuklar çiftlik hayvanlarını sevse de Müslüman Türkler domuz eti yemediğinden "necis" olarak görüldüğü için bir Türk çocuğun, ne kadar sevimli de olsa bir domuz yavrusuna dokunması istenmeyecektir. Domuzlar, Türklerin oluşturduğu geniş gruba ait değildir ve Türk çocukları domuzu Rumların kültürel güçlendiricisi olarak algılayacaktır.

Tekrarlamak gerekirse, büyürken de önyargıları geliştirmekten kaçamayız. Önyargılarımız "normal" düzeyde kaldıkça insan çeşitliliğinin güzelliğinden zevk alabiliriz. Ortak önyargılarımızın düşmanlığa ya da bazı durumlarda kötü niyete dönüştüğü zamanlarda ise büyük problemler ortaya çıkar. Öteki'nin şeytanlaştırılması ve hatta canavarlaştırılması ortaya çıkabilir.

Topluluk kimliği çekirdek kimliği nasıl etkiler?

Geniş grupları iki türe ayıralım. İlk tür, çocukluk devresinde başlayan etnik, dinsel, ulusal ve politik ideolojik yatırımlara işaret eder. Bu türdeki geniş grup kimliği; ortak başlangıçlar, tarihi süreklilikler, coğrafi gerçeklikler ve diğer ortak dilsel, toplumsal, dinsel ve kültürel faktörlerle ilgili mitler gerçekliklerin son ürünüdür. Bu geniş grup kimliğini geliştirmek normal bir süreçtir. Dünyanın her yerinde bu durum gerçekleşir. Çekirdek geniş grup kimliği çocuklukta

gelişen geniş grup kimliğini de içine alır.
İkinci gruba üyelik, bireyler yetişkinken olur. Fenerbahçe veya Galatasaray futbol kulüplerini yakından takip eden milyonlarca kişinin, bir politik partiye çok bağlı olanların, büyük işletmelerde çalışanların yaptığı yoğun yatırım, ikinci tür geniş gruba üyelik olarak düşünülebilir. Bununla birlikte, söz konusu futbol takipçileri, fanatik olmayan parti üyeleri, yönetici ve çalışanlar, çocukluk döneminde geliştirilen birinci tür geniş grup kimliklerini kaybetmezler. Yeni bir geniş grup kimliği yaratmak isteyen bazı politik veya dini kurumlar ve bilhassa El Kaide ve IŞİD gibi terör organizasyonları ikinci tür geniş gruba örnektir. Bu örgütlerin üyeleri ikinci tür geniş grup kimliğinin baskın etkisi altında iş görürler. Davranış kalıplarında, kişisel ahlaki tutumlar gibi bireysel kimliklerinin etkisini kaybederler. Örneğin, teröristler insanlık dışı eylemlerini sadece çocuklukta geliştirmeye başladıkları bireysel kimliklerinin neden olduğu problemler sebebiyle değil, öncelikli olarak psikolojik bakımdan yetişkinlik çağlarındaki geniş gruplarının tam birer temsilcisi haline gelişmiş olmalarından ve dehşet verici eylemlerini ikinci tür geniş grup kimliklerini koruma ve onlara dikkat çekme görevi olarak algılamalarından ötürü gerçekleştirirler. Asırlar önce, Zealotlar, Haşhaşiler, Hindistan’daki caniler tarikatı Thuggeeler, esasında dinsel temelli geniş gruplardı. Günümüzün terör örgütlerinin çoğu da üyelerinin her şeye güçlerinin yeteceği inancını destekleyen ve masum insanları ve hatta kendilerini öldürmelerine izin veren dinsel temelli geniş grup kimliklerini kullanır. Yeni kimlik yaratma üzerinde odaklanan politik durumlarda da bazen Öteki yok edilir, tıpkı Nazilerin yaptığı gibi; veya en azından bu gelişmeye katılmayanların ruhları korku ile ezilir.

> “Günümüzde Türk halkı korkunç kayıplar yaşıyor. Kayıplar karmaşık yaslara ve bu nedenle yeni paylaşılan problemli süreçlere yol açıyor.”

Peki, bahsettiğiniz gibi yetişkinlikte üye toplayan ve insanlık dışı eylemler yapan geniş gruplara katılımı önlemek için neler yapılabilir?
“Körü Körüne İnanç” kitabımda bu soruya cevap vermeye çalıştım. Finlandiyalı Tarih Profesörü Jouni Suistola ve benim beraber yazdığımız yeni bir kitap, “Religious Knives: Historical and Psychological Dimensions of International Terrorism” (Dini Bıçaklar: Uluslararası Terörizmin Tarihi ve Psikolojik Yönleri) bu ay yayımlanacak. Bu kitapta da bu soruya cevap vermeye çalıştık. Kötü propaganda ve iç dünyamızdaki anksiyetelerden kaçınma isteği insanların bu türlü geniş gruba sarılmasına neden oluyor.

Sanal ortamda “seçilmiş örselenmelere”, “seçilmiş zaferlere”, edebiyat ve sanat dünyasındakiler de dahil kahramanlara yönelik yıldönümü tepkilerine çok sık rastlar olduk. Bu ritüeller nasıl bir işlev görürler?
Barış dönemlerinde, bir toplumsal düzende, seçilmiş zaferler ve seçilmiş örselenmeler bazen törenler ve bayramlarla ritüel şeklinde hatırlanır, fakat mensup oldukları geniş grup üzerinde büyük bir ortak etki oluşturmazlar. Bir halkın gurur ve başarı duygusunu geçici olarak yükseltmek için yeniden hareketlendirilir.
Seçilmiş travmaları ve seçilmiş zaferleri artan geniş grup narsisizmi ve tutuculuğu için kullanmak kendi başına tehlikeli değildir. Ama bunun abartılması ve Öteki’ne karşı kötü niyetli önyargıyla zehirlenmesi kesinlikle ciddi problemler yaratır. Günümüzde bu tip problemler mevcut. Tüm bunlar birçok ülkenin nüfusları içinde ayrılıklar ve bölünmelere yol açıyor. Seçilmiş bir travmanın harekete geçirilmesinin eski aşağılamaların intikamını alma ve eski seçilmiş zaferlere dair nostaljinin, Ötekilere galip gelme arayışı olmak üzere harekete geçirilmesinin, ikinci tip geniş grup olarak terörist elebaşları tarafından da tanımlandığını unutmayalım.
Son yıllarda Türkiye’de çok sayıda konferans verdim. ABD’den geldiğim ve Türkiye’de günlük olarak değişen şartları yaşamadığım için, ziyaret ettiğimde mevcut ayrılıkları hemen fark ediyorum. Örneğin, ev sahiplerim bana dinleyicileri tanıtırken, bana kimin Türk, kimin Kürt, kimin Alevi, kimin Hemşin, kimin Yahudi, kimin milliyetçi, kimin dindar vs. olduğu hakkında da bilgi veriyor. Ev sahiplerim bunu sanki yapılması normal bir şeymiş gibi yapıyor. 1950’lerin başında Ankara’da bir tıp öğrencisi olarak altı yıl boyunca yaşadığım sırada sınıf arkadaşlarımın, öğretmenlerimin ve genel olarak halkın etnik ya da dini bağlılıklarını merak ettiğimi hatırlamıyorum bile. Değişim muazzam.

Çağımızın liderleri nasıl yükseldi?
Modernizasyon teorisi, 20. yüzyılın ikinci yarısında, özellikle de 1950’lerde

ve 1960'larda, uluslardaki değişimin açıklanması adına ön plana çıktı. Sanayi ve ticaretin tarım ekonomisinin yerini alacağı; sanayi toplumunun kabilelere ait ve yerel değerlerin yerini alacak evrensel değerler gerektireceği; yeni iletişim şekillerinin kültürel asimilasyona yol açacağı bekleniyordu. Modernizasyon, şehirleşme ve sanayileşme ile ifade ediliyor. Eğitimin ve iletişim sistemlerinin gelişmesiyle de etnik kimlikleri yok edecek ve etnik gruplar daha geniş toplumların içinde asimile olacaklardı. Tam tersi oldu, etnik kimlikler modernizasyonun yarattığı insandışılaştırma karşısında yeni bir güç kazandı. Modernizasyon teorisinin kaderi birçok yönden, sosyalizmin önderlik edeceği sınıfsız toplumun kapitalist toplumun nihai ürünü olan savaşlara karşı bir sur oluşturacağı şeklindeki Leninist düşüncenin kaderiyle benzerlik gösterir. Tarihsel gelişmeler hem modernizasyon teorisinin hem de sınıfsız toplum düşüncesinin altını oymuştur. Etnik kökeni gömme çabalarına rağmen, o var olageldi ve hâlâ burada ve öngörülebilir gelecekte bizimle olmaya devam edecek.

Şu andaki küreselleşen dünyada yeni olan, "Şimdi biz kimiz?" sorusunun küreselleştirilmesidir. Günümüzün çoğu politik lideri, arkasında gizlenen psikolojik etkinin farkında olmadan, genellikle geçmişe dönüp seçilmiş travmaları ve seçilmiş zaferler ve eski kültürel güçlendiricileri şöyle ya da böyle yeniden harekete geçirerek bu soruya cevaplar bulmakla ilgilendiler. Türkiye'de politikacılar, "Şimdi biz kimiz?" sorusu ile uğraşıp duruyorlar ve kendi gibi düşünmeyenleri Öteki olarak algılıyorlar. 21. yüzyılda değişim, görülmemiş bir tempo ve boyutta gerçekleşiyor. Küreselleşme, iletişim ve seyahat teknolojilerindeki inanılmaz ilerleme insanların farklı geniş grup kimlikleriyle giderek daha fazla ve daha hızlı etkileşime girmelerine imkân sağladı. Bu gelişmeler, olumlu yanlarıyla birlikte ideolojik, dinsel, etnik ya da ulusal geniş gruplar arasında meydan okumalar ve anlaşmazlıklar da getirdi. Dahası, zaman zaman terörle de bağlantılı olan büyük bir mülteci problemi de var. Ev sahibi ülkelerdeki çok sayıda insan, gerçekçi ve hayali korkular içinde geniş grup kimliklerini tanımlama telaşı içindeler.

Brexit ve Donald Trump'ın ABD'de başkanlık seçimini kazanması gibi son tarihi hadiseler bu tür toplumsal/psikolojik şartlarla bağlantılı. İngiltere'de birçok insan şimdi şuna benzer şeyler söylüyor: "Ülkemize yeni gelecek olanları, örneğin Kanadalı insanları seçebiliriz ama istenmeyen yerlerden Ötekiler bizim şanlı geniş grup kimliğimizi rahatsız edemez." Trump'ın Müslümanları ABD'nin dışında tutma arzusunu ortaya koyan demeçlerinin eşlik ettiği "duvarı", ABD'deki çok sayıda insan için geniş grup kimliğini koruyucu bir duvar sembolü haline geldi. Başkanlık seçimleri sürecinde Trump kendisine "Bay Brexit" bile dedi.

Şu anda terör ve kaygının eşlik ettiği "Şimdi biz kimiz?" diye adlandırdığım bir medeniyet içinde olduğumuzu söyleyebilirim. Geniş grupların tarihinde bu metaforik sorunun savaş, devrim, küçük düşürücü bir ekonomik travma, karizmatik bir ıslah edicinin iktidara gelmesi ya da yıkıcı bir liderin ölmesi gibi tarihi hadiseleri takiben ortaya çıktığını görürüz: "Şimdi biz kimiz?" Sömürgecilerin Afrika'dan ayrılması ve Sovyetler Birliği'nin ve eski Yugoslavya'nın yıkılması bu yeni medeniyetin önceki önemli ve tarihi hadiseleriydi. Sonra Yugoslavya lideri Slobodan Milošević ve etrafındaki insanlar, Sırp geniş grup kimliğini diriltmek için Sırpların 600 yıllık seçilmiş travmasını yeniden harekete geçirdiler; Kosova Savaşı'nın ortak imgesini. Bu, Bosnalı Müslümanlar için büyük bir travma yarattı.

Kısaca, kimlik sorununu ortaya koyan ve geniş grup kimliğinin tehlike içinde olduğunu propagandayla halka inandıran birçok politikacı seçim kazandı veya en az politikada etkili insanlar oldular. Böylece birçok ülkede sosyal ayrımlar gelişti.

Liderin kişilik özellikleri grubun davranışlarını nasıl etkiler?

Bazı liderler kendi iç dünyalarının ihtiyaçlarına göre takipçilerinin dış dünyalarını ve geniş grup kimlikleri hakkındaki öznel duygularını da yeniden şekillendirebilirler. Geniş grup kimliklerinin varlıkları tehlike altına girdiğinde siyasi bir liderin kişilik yapısının, karizmatik nitelikte olmasa bile, geniş grubun hareketlerine uyum sağlayıcı veya uyumu bozucu nitelikte yön verdiğinin de altını çizmeliyim. Önemli olan liderin uyum sağlayıcı veya uyumu bozucu olup olmadığıdır. "Körü Körüne İnanç" kitabında bunu ayrıntılı olarak anlatıyorum.

Bireylerdeki gibi gruplar, topluluklar, uluslar da zorunlu gerilemeler yaşıyor mu?

Günümüz Türkiye'sinde, televizyonda izlediğimiz ya da gazetelerden okuduğumuz birçok faktör ve gerçeklikler sebebiyle halk arasındaki ayrılıkları kontrol altına almanın önünde ciddi engeller var. Günümüzde Türk halkı korkunç kayıplar yaşıyor. Kayıplar karmaşık yaslara ve bu nedenle yeni paylaşılan problemli süreçlere yol açıyor.

Gerilemelerin ardından ilerleme gelebilir mi?

Tarih kitaplarını okuduğumuz zaman bazı büyük gerilemelerin geçici olduğunu görürüz. Bazen de büyük gerilemeler, paylaşılan travmanın nesilden nesle geçişi nedeniyle etkilerini çok uzun süre devam ettirirler.



OKUMA ÖNERİSİ
"Körü Körüne İnanç",
Vamık D. Volkan,
Asi Kitap

"Daima en kötüsüne hazırım"

Yazı: Olivia Benhamou
Derleyen: Damla Kellecioğlu

Bazılarımız zamanını başarısız olacağına dair bahse girerek ya da karşısına çıkacak olumsuzluklardan sakınarak geçiriyor. Hayatı kendilerine zehir ediyorlar. Olumsuz beklenti eğiliminden nasıl kurtulabiliriz? Aslı için her yeni tanışma terk edilmenin ilk aşaması demek oluyor. Sena, alacağı yeni eğitimde başarısız olacağından emin, çünkü "asla altından kalkamaz". Irmak ise "zaten beğenilmeyeceğinden emin olduğu" iş görüşmesini geçememiş. Yorucu ve insanın kolunu kanadını kıran bu bakış açısı, Psikiyatrist Michel Lejoyeux'ye göre kaygılı bir insanın her şeye mesafeli yaklaşmasından kaynaklanıyor. Hayatta kendi payına düşen mutsuzluklardan nasibini almadan var olabilmek mümkün değil. O halde insan kendini hazırlamalı...

Güncel bir kaygı

Aşırı kaygılı insanlar korkularını kötü haberlere odaklanarak doğrulamaya çalışır. Kazalara, hastalıklara, saldırılara her gün yeni kurbanlar verilir. Belki de sırada onlar vardır. Profesör Lejoyeux, "Medya bizi karşı karşıya olduğumuz tehlikelere karşı haber yağmuruna tutarken, endişeli olan temkinli, umursamazsa deli olarak algılanıyor!" diyor ve bu durumu medya kaynaklı bir çeşit hastalık hastalığı olarak tanımlıyor. Bununla birlikte aslında gündem, daha derinde yatan bir kaygının ifade edilmesine fırsat veren bir bahaneden ibaret. Haberler kaygıyı besliyor, destekliyor ve farklı yönlere sapmasına yol açıyor. Öyle ki kimileri için haberleri kaçırmamak "en çok korktukları şeyleri heyecanla izledikleri bir bağımlılık türü" haline geliyor.

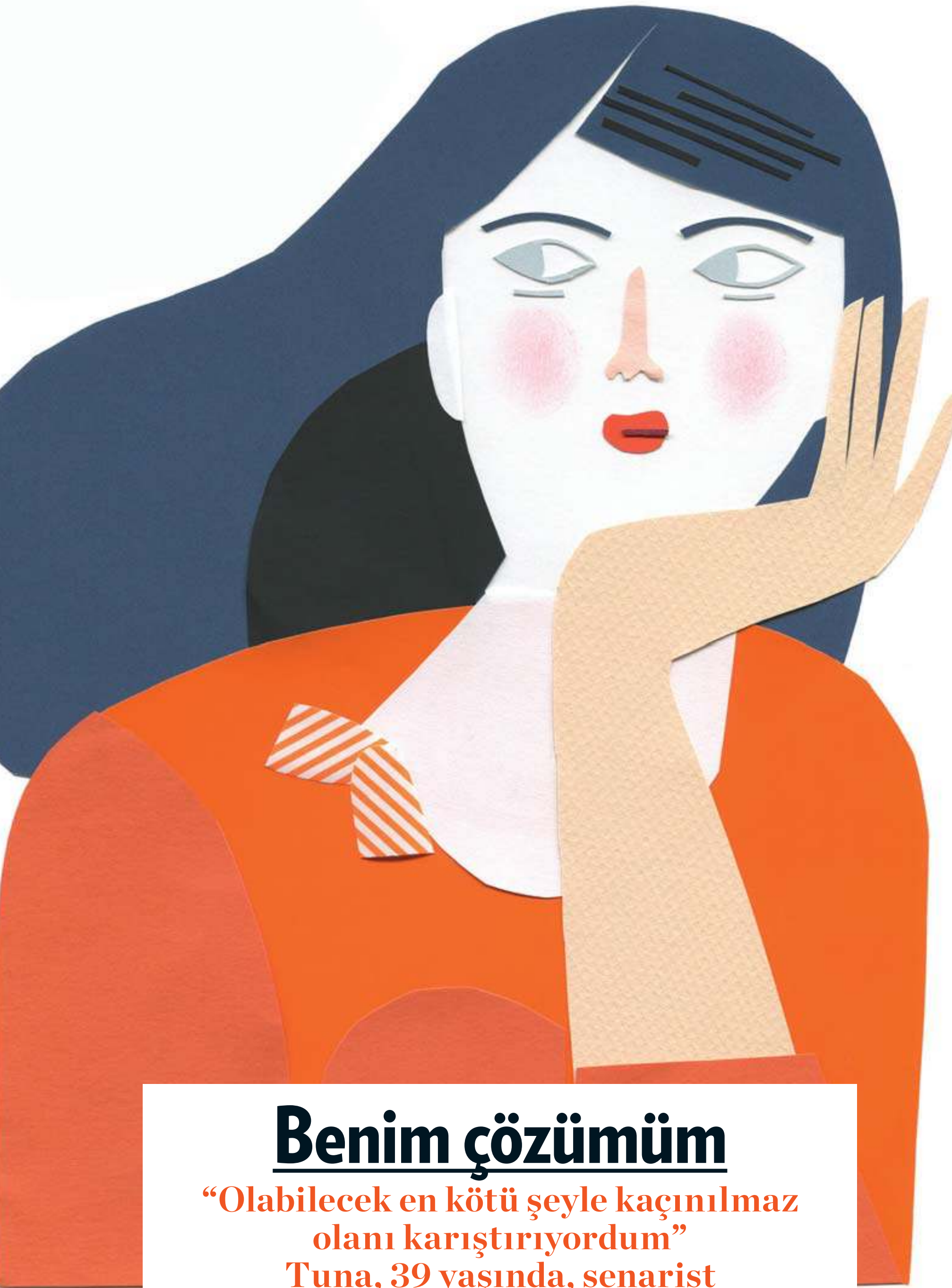
Kendini cezalandırma biçimi

Felaketten korkanlar, tehlikeyi savuşturabilmek için aldıkları önlemleri iki katına çıkarıyorlar. Kendisini zehirleyebilecek maddelerden veya düşebilecek uçaktan uzak durma, başarısız olmamak için denememe, acı çekmemek için sevmeme gibi... İhtiyatlı olmak gibi algılanan şey giderek kendi kendini cezalandırma girişimine dönüşebilir. Psikanalist Musa Nabati bu durumu, "Aslında kendini en kötüsüne hazırlamak, daha iyiye layık olmadığına inanmak demektir" diye açıklıyor. "Oysa hayata bakış açımız izlediğimiz yolu belirler, zaman zaman da bir fren işlevi görür. Olumsuz beklentilerin sürekliliği benliğin tükenmesine neden olur. Kaygıların kabarmasına, bireyin bir şeyler yapabilme becerisinin körelmesine neden olur." Bu yüzden kaygılı insan, kötümserliği içinde kendini iyi hissettiği, sınırlanmış bir hayata mahkûm olur.

İçindeki çocuğun korkusu

Korkan kim? Psikanalist Nabati'ye göre, "Korkan yetişkin değil, onun içindeki çocuk. Çocuk eğer fiziksel ya da psikolojik açıdan kötü muamele gördüyse (şiddet, terk edilme, ensest...), ebeveyninin acılarına tanık olduysa (işsizlik, kavga, alkolizm...) öyle büyük bir kaygı yükleniyor ki daha sonra yeni girişimler sırasında daima kötümser beklentilerle yola çıkıyor. Kişi, şimdiki zamandan kopuk durumda, aslında geçmişte, "kendi geçmişinde ve başka noktalarda" hissettiği korkuları yeniden yaşıyor.

Acı çeken çocuk kendini yaşananların sorumlusu olarak görür. Mutluluğun peşinden daima mutsuzluğun da geleceğini düşünerek büyür. Kendi içinde bu düşüncesinin farkına varabilen birey aslında mutluluk yolunda ilk adımı atmış sayılır.



Benim çözümüm

"Olabilecek en kötü şeyle kaçınılmaz olanı karıştırıyordum"
Tuna, 39 yaşında, senarist

"Çocuklarım doğduğunda korkuyla tanıştım. Derinlerden gelen, bilinçdışı bir ölüm korkusu. Öyle güçlü bir korkuydu ki aklımda daha küçük ve çözümlenebilir farklı pek çok korkuyu tetikledi. Hırsız girmesin diye pencerelere parmaklık taktırdım, kuş gribine karşı bütün aileme aşı yaptırdım, saldırıda mağdur olmamak için metroya binmeyi bıraktık... Olabilecek en kötü şeyle kaçınılmaz olanı karıştırıyordum. Karım benimle dalga geçiyordu. Umursamazlığı beni çıldırtıyordu. Ama bana yol gösterici oldu. Aynı tehlike karşısında aynı tepkiyi vermiyorduk ve ikimiz de aynı şeyi yaşıyorduk. Annemle konuştum. Bana saklanarak, korkarak geçen çocukluğunu anlattı. Onun tepkilerini miras almıştım, oysa aynı tehlikelerle karşı karşıya değildim. Bugün sağduyulu davranabiliyorum. Fakat çocuklarım için hayat boyu korkacağım."

GİRDAPTAN NASIL ÇIKMALI?

Korkularınızı gözden geçirin
Psikanalist Musa Nabati'ye göre, "çıkmak" için önce girdaba "girmek" gerekiyor. Başka bir deyişle korktuğunuzu ve acı çektiğinizi kabul ederek yola çıkmak gerek. Duyularınıza kulak vermek, korkudan kurtulmaya giden yolda bir diğer adım. Ayrıca kendinize yalan söylemekten de kaçınmalısınız, çünkü Psikiyatrist Michel Lejoyeux'nün de belirttiği gibi, "Önemli olan kendini net olarak görebilmek ve duyguları şekillendiren kontrol dışı mekanizmaları parmakla gösterebilmek".

Kıyaslayın
Tehlikeden aşırı korkmak gerçeği belirli bir şekilde algılamak anlamına gelir. Araştırma yapın, bilgi alın. Bu sayede soruna uzaktan bakabilirsiniz. Ayrıca kendinizi mağdurun yerine koyduğunuzda mağdurun acısının azalmadığını düşünün. Kendinizi başkalarının yerine koymak yerine kendi gerçek konumunuzu saptamaya gayret edin.

Yakınlara tavsiyeler

Musa Nabati, "Aşırı kaygılı birine tehlikenin olmadığını kanıtlamaya çalışmayın" diyor. "Söylediğinin çılgınlık olmadığını, yolda ezilebileceğini, çocuklarının birer suçlu olabileceğini, âşık olarak sonunda acılar yaşamak zorunda kalabileceğini doğrulayın. Ancak bütün bunlar ihtimal dahilinde olsa da kesin gerçeklikler değil. Yaşamak, ölüm riskini de, kaybetme riskini de içerir. Ve hayattan zevk almanın tek yolu, bu trajik varoluşsal riski kabul etmekten geçer. Ne pahasına olursa olsun onu teskin etmeye çalışmaktan da kaçının. Bunun yerine onu güldürmeye çalışın. Biraz mizah, zihindeki tehlikeyi bertaraf etmenin en iyi yoludur."

OKUMA ÖNERİSİ
"Özgüven Boşluğu: Korkudan Özgürlüğe", Dr. Russ Harris, Diyojen Yayıncılık



HAYATINIZI SADELEŞTİRİN

Keşke hayat daha basit olsaydı! Hepimiz daha hafif, daha az stresli, daha sağlıklı ve belki de daha mutlu olurduk.
Doğa, enerjimizi çarçur etmeden hayatımıza devam edemediğimizi durmadan bize gösteriyor. Sadelik, basitlik tüm düşünce sistemlerinde ve felsefelerde bir irfan, bir bilgelik olarak karşımıza çıkıyor. Lakin hayatta pek çok şey sade bir yaşam sürmemizi engelliyor. Modern medeniyet bizi sürekli biriktirmeye, tüketmeye zorluyor, üstelik doğal kaynaklarımızı yok edip kâinatı kirletme riskini aldığımızı bilerek. Bir yandan da insanız ve arzular, tatminsizlik, duygularla yönetiliyoruz.
Psikolojik, materyalist veya iletişimle ilgili birçok sebeple hayatı kendimize zorlaştırıyoruz.
Bu düğümleri açmak için tek bir yol var; her şeyde doğru ölçüyü bulmak.

Derleyen: **Sinem Dönmez**

BASİT YAŞAMAK EN ZORU

Hepimiz basitliğin özlemini duyuyoruz. Arzularımız doymak bilmez, zevklerimiz çelişkili; sahip olmak ve var olmak arasında sürüklenip duruyoruz. Hayatı basitleştirmek bu yüzden hassas bir sanat.

Yeryüzündeki cennet hayalimiz aynı. Daha basit yaşayarak daha mutlu bir hayata sahip olacağız; doğaya daha yakın, aciliyet, stres ve engellerden uzak olacağız. Elveda baskılar, elveda çılgın enerji tüketimi. Elveda karmaşa!
Bizim için sakin günler sanki düz bir çizgi gibi. Minimum eforla maksimum sonuç aldığımız, yolun ortasında kararsızlıktan, performans yarışından uzak olduğumuz günler. Bu aynı zamanda basit bir hayatın tasviri değil mi? Aslında elimizde doğanın bize öğrettiği, matematiğin, fiziğin, biyolojinin doğruladığı bir model var. 18. yüzyılda Maupertuis'nin yazdığı gibi, "Doğa tüm eylemlerinde ekonomiktir". Yıldızların şeklinden bitkilerin yetişmesine, bir salyangozun kabuğunun yuvarlaklığına kadar her şey en az çaba harcayarak en iyiyi elde etmek için tasarlanmış. Aslında hepimiz ihtiyacımız olan araçlara sahibiz. Elimizin altında tüm filozofların basitleştirmeye dair nasihatleri, bunları gerçekleştirmek için reçeteler mevcut. Peki neden bu konuda bu kadar yetersiz, bu denli başarısızız?

DOĞAMIZDA KARMAŞIKLIK VAR

Bu sorunun cevaplarından ilkini biliyoruz. İnsan olmak basit değil, sonu olmayan bir karmaşadır insan olmak. Psikanalizin açıkladığı üzere, derin psikolojik nedenler dolayısıyla arzularımız her zaman doyumsuz, hazlarımız her zaman sofistike. Sonuç: Biriktirmeyi seviyoruz. Üstelik Amerikalı Psikolog Paul Watzlawick'in işaret ettiği gibi, sorunlara her zaman onları daha fazla karıştırarak çözüm arıyoruz. Kimi zaman bunu iyi niyetle yapıyoruz elbette, yakınlarımızı korumak için örneğin veya bazen sadece kendi çıkarlarımızı koruyoruz. Sonuç olarak, bizi değişmekten alıkoyan engellerle dolu hayatımız. Minimalist bir hayat sürme sanatı üzerine eserleri olan Dominique Loreau, ilk engelin sahip olduklarımızı atma korkusu olduğunu söylüyor. "Hayatı sadeleştirmek için esas ihtiyaçlarımız üzerine düşünmemiz ve fazlasını atmakla başlamamız gerekiyor. Bu da kendinin bir parçasını, eşyaları, fikirleri, düşünceleri terk etmek demek. Bilinmeyenler veya gelecek üzerine kaygılanmamak, kendinle tekrar buluşmak demek. Basitlik kadar karmaşık başka bir şey daha yoktur. Çünkü basitlik hayatı yeniden, filozofik ve spiritüel anlamda düşünmek demek. İnsanın hiçbir şey olmadığının, birdenbire ölebileceğimizin farkında olmak ve bunu gündelik hayata adapte etmek gerekiyor."

GEREKSİZ ALETLERLE KENDİMİZİ BOĞUYORUZ

Toplum bize hayatı sadeleştirme konusunda pek yardımcı değil. Yetinmenin aynı sadelik gibi zayıf ve tatsız bir yanı var; o da heyecan ve değer atfedilmemesi. Yetinmek, konforu yayılmakta, teknik gelişmede bulan modern hırslarımızla ters düşen bir kavram. Bu eğilim hayatımızı uzun

ISTOCK



zamandır kolaylaştırmış olsa da artık durum tersine dönmüş halde. "Teknoloji hayatımızı daha zengin ama daha az konforlu hale getirdi" diyor Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde çalışan Profesör John Maeda. Aşırı karmaşık aletler, aşırı zor prosedürler, sayıca çok istekler şimdiyle bağımızı koparırken yetersiz hissetmemize neden oluyor. Artık kim gündelik hayatta eskiden tamir edilen şeyleri tamir edebiliyor ki? "Teknoloji süper kolaylaştırıcı bir şey ama aynı zamanda sinir bozucu bir engel" diyor Maeda. Bununla birlikte denizkızlarına karşı koyamayan denizciler misali bu tüketim yoğunluğuna, işimize yaramayacak olsa bile ihtiyacımız var gibi hissettiğimiz aletleri almaya karşı koyamamamız boşuna değil. Tüketime dayalı toplum sadece bu tüketimden haz duyuyor. İnsanların bizi nasıl gördüğüne göre yaşıyor, bizden daha iyi durumda olan insanlarla kendimizi karşılaştırarak, mutluluğumuzu bunun üzerine kuruyoruz. Sonuçta, statü yarışının asla sonu gelmiyor, arabanız asla yeterince güçlü olmuyor, eviniz asla tam olmuyor, hep bir şey eksik gibi geliyor.

DENGEYİ BULABİLİRİZ

Daha da kötüsü, bu yarışa mantıksız kararlar eşlik ediyor. MIT Davranışçı Ekonomi Profesörü Dan Ariely, indirimlerin bizi hiç ihtiyacımız olmayan şeyleri satın almaya ittiğini, ne kadar etkilenebilir olduğumuzu, normlara ne kadar düşkün olduğumuzu ve kaybetme korkusu tarafından yanlış yönlendirildiğimizi söylüyor. Biraz önce Dominique Loreau'nun bahsettiği korkuya geri döndük.

Bu korkuyu yenebilmek için Loreau, her şeyi atmaya çalışmamayı öneriyor. Minimalist anlayışı çilecilik değil. "Herkesin bazı arzularını muhafaza etmeye, bağ kurduğu objelere ihtiyacı vardır" diyor.

Aslında bunların hepsi bir bakış açısından doğuyor. Hayatı sadeleştirmenin zorluğunu başkalarına veya topluma yüklememekten geliyor.

Çözüm bizim içimizde yatıyor. Herkesin gerçek arzularını, değerlerini belirleyebilmesi, hayatını da buna göre düzenlemesi gerekiyor.



NEDEN HEP DAHA FAZLASINI İSTİYORUZ?

Asla memnun değiliz, asla tatmin olmuyoruz.
Sınırsız dürtülerimiz ve bilinçdışı arzularımız bize rağmen bizi yönlendirmeye devam ediyor.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MASAAKI MIYAZAWA

İnsanlar, hayvanlar gibi ilkel içgüdüleri tarafından yöneltilmiyor ama insanların daha sofistike dürtüleri var. Cinselliğin yanı sıra ağızla ilgili tatminlerle ilişkili oral dürtülere, mülkiyet, maddiyat, güçle ilgili olan anal dürtülere ve son olarak da skopik yani seyretme zevkiyle ilgili dürtülere sahibiz.
Dürtü, bir amaca veya bir objeye (bu bir kişi veya obje de olabilir) doğru iten bir güç, bir hareket anlamına geliyor. Bu güç, açgözlülüğümüzü tatmin etmeye veya gerginliğimizi azaltmaya da yarıyor. Ancak dünyadaki hiçbir şey dürtüyü tam olarak sakinleştirmeye yetmiyor. Bu sonsuz döngü böyle sürüp gidiyor.
Hiçbir şey bize yetmiyor. Hayvanlar mamaları bitince doyup kenara çekiliyor. Bizde ise görüntüsü iştah açıcı bir yemek, aç değilsek bile yeme arzusu uyandırıyor. Çikolataları akan bir pasta, tok olsak bile hayır diyemediğimiz bir şey. Diğer bütün türler hayatta kalmak için yemelerine karşın biz kolesterolümüzün veya şekerimizin yükselmesi riskini göze alarak yemek yemeye devam ediyoruz. Hayvanlar çiftleşme döneminden sonra karşı cinsteki türdeşleriyle ilgilenmezken, biz her gün, yaşamımızın son gününe kadar cinsel açlık duyuyoruz. Cinsel dürtülerimizin hormonal değişimlerle çok az ilgisi var. Biz fantezilere sahibiz. Önümüze gelen ilk kadın veya erkekle birlikte olmuyoruz, kendi hikâyemize dayanarak tercihler yapıyoruz. Bu bizi çokeşli hale getiriyor, hatta aynı anda birkaç ilişki yaşıyoruz. Daha fazla nasıl zorlaştırabiliriz ki?

GERÇEK ARZULARI TANIYAMAMAK

"İnsan nereye gittiğini bilmiyorsa, oraya en hızlı şekilde gitmelidir." Shadoks'un bu alıntısı tam da bizi anlatıyor. Freudyenlere göre, varlığımızın büyük bir kısmı, gerçek arzuların ne olduğunu bilmememiz, bilinçdışı arzularımız üzerine gelişiyor.
Bu kadar yaralanabilir olmamızın, politikacılardan bu kadar kolay etkilenmemizin, mutluluk veya sonsuz gençlik vaat eden yoğurtlara kanmamızın nedeni de bu. "İnsanın arzusu, Öteki'nin arzusudur" diyor Jacques Lacan. Bu formül doğumdan itibaren kendini doğruluyor, beslenme bir başka insana, anneye bağlanıyor. "Annem ne istiyor? Ölecek miyim? Yaşayacak mıyım? Mutlu mu olacağım? Mutsuz mu olacağım?" Ve insan, varlığını diğerinin varlığına borçlu olduğunu yok saymaya devam ediyor.



BİTMEYEN FALLUS ARAYIŞI

Etrafımızdaki insanların sahip olduğu ve bizim sahip olmadığımız şeylere, daha büyük bir arabaya, daha güzel bir saate arzu duyuyoruz. "Arkadaşım ya da ablam bunu istiyorsa, ben de istiyor olmalıyım" diye düşünüyoruz. Bu tür arayışlar bizi sürekli daha çok istemeye itiyor. Öyle ki bazı insanlar, partneri başkası tarafından da istensin istiyor, istenmediğinde kendisine de artık cezbedici gelmiyor. Lacan'a göre, Graal'ımız (Kutsal Kâse) yani en büyük arayışımız, fallus arayışıdır. Arzunun sembolüdür; gizemli, adı söylenmeyen bir objenin arayışını temsil eder. Sürekli bir eksiklik ve tatminsizlik hissinin nedenidir. Fallus, antik eserlerde ereksiyon halindeki bir penis veya doğurganlığı, erki simgeleyen bir boynuzla temsil edilir. Kısacası, insanın sahibi olmak istediği şeydir. Kimisi için olabilecek en büyük tekne, kimisi için bilgi. Fallik arayış, çocukluğumuzdan itibaren kendimizi tamamlanmış hissetme hayalimizdir. Dünyadaki cennetin psikanalitik bir sembolüdür. Fallusla ilgili sorun, Graal kadar imkânsız oluşudur. Dünyanın en güzel teknesine sahip de olsanız, yeni bir model çıktığı anda bu sizi hemen yeni bir arayışa sevk eder. Graal'ı aradığımız sürece arzu etmeye devam ederiz. Belki bir gün sahip olana kadar...

Görüntüsü iştah açıcı bir yemek, aç değilsek bile yeme arzusu uyandırıyor. Çikolataları akan bir pasta, tok olsak bile hayır diyemediğimiz bir şey

UZMAN GÖRÜŞÜ

"DEPOSU DELİNMİŞ SON MODEL BİR ARAÇ GİBİYİZ"

Psikiyatrist Arzu Erkan Yüce, sadeleşme yolunda yapabileceklerimizi, hayattaki sıkışık alanlarımızı nasıl açabileceğimizi anlatıyor.

Röportaj: **Sinem Dönmez**

Çocukluktan itibaren sürekli bir eylem halinde olmaya, hep daha çok şey yapmaya ve daha çok almaya yönlendiriliyoruz. Bu durum yetişkin insana da sirayet ediyor.

Evet. Hep "daha çok olmak" peşindeyiz aslında. Hiç erişilemeyen bir "daha çok" ile amacı ve doğrultusu şaşmış bir "olmak" bu. Sevgi, saygı, onay, güven, aidiyet, tutarlılık, bilme ve anlamaya dönük temel gereksinmelerimize ulaşmaya çalışan, kendini gerçekleştirmeye dönük bir "olmak" mı; yoksa avdan daha büyük payı koparabilmek için en iyi olmak, aç kalmamak için diğerlerinden eksik kalmamak, kurda kuşa yem olmamak için herkes gibi olmak, türümüzün devamı ve seçilimi artırmak için daha gösterişli olmak gibi sağ kalmaya ve daha temel gereksinmelerimize dönük daha varoluşsal bir "olmak" mı? Ya da sahip olamadıklarının derin hüsranını ve yitik yanlarını bizlere miras bırakan üst nesillerden aktarılan amaçlar ve hedefler, başarı ve mükemmeliyet peşinde bir "olmak" mı? Bana kalırsa bunların hemen hepsinden oluşan bir sarmalın içinde debelenip duruyoruz hepimiz. Bir yandan evrimin üst basamaklarına tırmanıp bilgi ve teknolojinin nimetleriyle donanırken, diğer yandan popüler kültürün bitmez tükenmez taleplerine gönüllü gönülsüz teslim ediyoruz kendimizi.

Doyumsuzluk olarak da görebilir miyiz bunu?

Temel motivasyonu her ne olursa olsun günümüzde herkes hep meşgul. Bir türlü doyuma ulaşılamayan, keyif alınamayan koşuşturmacalar içindeyiz. Bilim ve teknoloji alanında ilerledikçe, keşiflerimiz ve yapabildiklerimiz artıkça, eksikliğimizin ve hiçliğimizin bir o kadar farkına varıyor, kabullenemediğimiz bu gerçeğe "sürekli meşgul" hallerimizle umarsızca meydan okuyoruz. Bu yanılsamanın bir uzantısı olarak sahip olduğumuz her şeyi ve geleceğimizi, yaşamımızı bu tempoya borçlu olduğumuzu sanmaya başlıyoruz. Sanki çevirmeyi bırakırsak düşüp ölecekmişiz gibi, meşguliyet bisikletlerimizin pedallarını durmaksızın çeviriyoruz. Ne zaman ve nerede durmamız gerektiğini asla kestiremediğimiz gibi, bitkinlik ve telaştan seyrin keyfini de çıkaramaz durumdayız.

Bir yandan da endişe halini artıran bir durum mu bu? Gelecek endişesini, kaygıları, boş boş duramama ve telaş hallerini nasıl giderebiliriz?

Yoksunluğunu hissettiğimiz maddi ya da manevi her ne varsa yerine konmaksızın ondan vazgeçmemiz güç. "Ferrari'sini Satan Bilge", Ferrari'yi alamasaydı, belki de şu anda hâlâ onu almak için çalışıyor olacaktı ve biz de onu o ünlü



ARZU ERKAN YÜCE
Psikiyatrist

GETTY IMAGE TÜRKİYE/GABRIELLA IMPERATORI-PENN



kitabıyla tanımıyor olacaktık. Bazı hedeflerimize erişince tamamlanacağımızı düşünürüz, bir bakıma öyle de olur. Her tamamlanışımız ise bir başka eksiğimizi çarpar yüzümüze. Bu yaşamın değişmez gerçeğidir; bir yanımız hep eksik kalır. Kendimizi bir yandan bütünlerken, diğer yandan da eksikliklere katlanabilme kapasitemizi geliştirebildiğimizde huzurlu bir dengeye ulaşırız. Elbette ki hepimizin her zamankinden daha fazla güce, paraya, üne, ilgiye, öneme, övülmeye, görselliğe vs. gereksinim duyduğu dönemler olabilir. Bana göre sıkıntı bu kazanımların peşine düşmekte değil, bu kazanımlar doruk düzeye eriştiği halde bile erişildiğinin farkına varamamakta. Kimileri çabalamayı bıraktığında koşulların eskisinden de kötü olacağını sandığından koşturmacayı bırakamaz. Bu grupta daha çok dayanıksızlık şeması, evham ve karamsarlık ön plandadır. Endişelerine söz geçiremez, tedbirde ifrata kaçarlar. Kimilerininse sahip oldukları varlıklar kendi kimliklerinin ve özlerinin önüne geçmiştir. Bunlarsız bir hiç olacaklarını düşünebilirler. Bu grupta ise daha çok değersizlik şemaları hâkimdir, vasat olmaya katlanamazlar. Geçmişlerinde sevgi ve güven dolu bir ortamda büyümemiş, hor görülmüş ya da koşullu sevgiyle büyümüş olma olasılıkları yüksektir. Her iki grubun da yaşam yolculuğuna güvenli ama keyifli bir seyir için çıktıklarını hatırlamaları, büyük hevesle bindikleri görkemli seyahat balonları yerden yeterince yükselemediğinde daha iyisini almaya kalkmak yerine, içine doldurdukları fazlalıklardan birer birer kurtulmayı denemeleri gerekiyor.

Sürekli yeni bir şey almak, üç dört çeşit yemek yapmak, sonra da çöpe atmak modern insanın hayatını karmaşıklaştırma biçimlerinden biri mi? Bunun önüne nasıl geçebiliriz?

Belli bir yaşam standardına erişip belli bir zümreye dahil olabildiğimizi görme gereksinimimizi son derece insani buluyorum. Olanaklarımız varsa koşullarımızı iyileştirmemizin ne sakıncası olabilir ki? Burada o koşullar ile kendinize ve sevdiklerinize ayıracağınız zaman ve enerjinizin ne kadarını takas ettiğiniz önemli. Elinizdeki kredi kartı ile çok ihtiyacınız olduğuna emin olarak aldığınız son modaya uygun ayakkabınız ya da en son model telefonunuz için henüz kazanmadığınız bir parayı bankaya bağlarken, bunun için gelecek ay ne kadar daha fazla çalışmak zorunda kalacak olduğunuz önemli. Çünkü daha fazla çalışarak yıpranacak, bir sonraki alışverişi daha fazla hak ettiğinizi düşünecek, sonra onu ödemek için çok daha fazla çalışacaksınız ve bu böyle sürüp gidecek. Ne alırsak alalım, satın almadan önce gerçekten ihtiyaç var mı iyi düşünülmeli, mümkünse kartla değil, nakit alışveriş yapılmalı, açken ve yorgunken alışverişe çıkılmamalı. Aylık bütçe planlaması yapılmalı, gelir gider dengesi gözetilmeli. Elinizde bir liste ile alışverişe gidilmesinin ve liste dışı bir ürün alınmak istendiğinde bunu 48 saat sonra almak üzere ertelemenin ve eğer hâlâ gerekli ise almanın, gereksiz alışverişleri önlemeye yararı olabilir. Tabii o fazladan alınan ürünün yerine gelecek ayki listeden bir başka ürünü çıkarmak kaydıyla... Aylık gelirin bir miktarı birikim, bir miktarı ise ihtiyacı olanlarla paylaşım için ayırıldığında, kazancınızın daha fazla doyum getireceğini söyleyebilirim.

Kendimize sağlıklı zaman ayırmak, daha sade yaşamak için nasıl bir yol izlemeliyiz?

Mutlu ve başarılı olmamız gerektiğine, sonu gelmeyen ihtiyaçlarımız olduğuna inanıyoruz. Tüketim çağının taktikleri gereği de inandırılıyoruz. En baştan söyleyeyim, dünyada bunca kötülük, haksızlık ve adaletsizlik varken, kimse mutlu olmak zorunda falan değil. Yapabileceğimizin en iyisi; yaşamı acısıyla tatlısıyla anlamlı kılmaya, yaşamayı öğrenmeye çalışmak, yeni bilgi ve >>

"Sanki çevirmeyi bırakırsak düşüp ölecekmişiz gibi meşguliyet bisikletlerimizin pedallarını durmaksızın çeviriyoruz."

Arzu Erkan ***Yüce, Psikiyatrist***

>> deneyimlere açık olmak, olabildiğince esnemek ve kendimizi, yaşamı ve insanları yargılamadan kabul edebilmek. Varlık, başarı ve ün peşinde koşarken heybemizde topladığımız ne varsa bir yandan döküp saçıyor, yolun sonunda koca bir boşluk duygusu ile kalakalıyoruz. Tükenmişlik sendromu, kronik psikosomatik rahatsızlıklar, depresyon, kaygı bozuklukları, alkol-madde kullanım bozuklukları, ilişki sorunları gün geçtikçe artmakta. Peki, bunca koşturmaca ve çaba ile bu kadar çok "iyi"ye sahipken nasıl oluyor da sağlığımız bozuluyor? Çünkü anlık mutlulukların peşinde koşarken daha birine doymadan diğerini kovalamaya başlıyoruz. Deposu delinmiş son model bir araç gibiyiz; yakıt ikmali yapmak için sürekli duruyor, yolculuktan zerre haz alamıyoruz, gidilecek yollarsa hiç bitmiyor. Tüm meslekler işi gücü bıraktı mutluluğun formülü aranıyor. Ne yiyeceğimizden ne giyeceğimize, hangi sporun neremize iyi geleceğinden hangi yatakta uyuyup nerede uyanacağımıza, hangi burçlarla ilişki kuracağımıza kadar yönergeler uçuşuyor. "Kendimizle baş başa kalmak", "inziva", "şükür", "şefkat", "dinlenmek", "tadını çıkarmak" kavramlarını unutalı çok olmuştu, neyse ki imdadımıza yine popüler kültür yetişti de minimalizm, sade yaşam, farkındalık, anda kalma, nefes ve yoganın "trend" olmasıyla ruhumuz bir nebze huzur buldu (Gülüyor). Saydığım tüm kavramları oldukça anlamlı buluyor ve önemsiyorum elbette, yalnızca her kavramın hemen içinin boşaltılıp bir trende, sektöre dönüştürülmesine itirazım var. Yoga deneyimi sırasında "o poza giremediği için" stres olmamalı, "evrene pozitif mesaj gönderemediği için" yetersiz hissetmemeli insanlar. Minimalistlik, yarıştırmak gibi ironik bir durum örneğin, bunun için yapılan yaygara ve müsriflikse akıllara zarar. Her türlü fanatizmi zararlı buluyorum. Yoksulluğun mutsuzluk getirdiğini söyleyebiliriz, ancak varlıklı olmak da mutlulukla belli bir yere kadar doğru orantılı, belli bir yerden sonra ise ters orantılı olduğu görülüyor. Yani para mutluluk getirmiyor ama parasızlık mutsuzluk getiriyor. Geçimini sağlamak, azıcık tasarruf, azıcık bölüşmek ideal denge sanki. Çok çalışmak yerine "yeterince" çalışmak ve "aylak" zamanlar geçirebilmek de geçer akçe sayılmalı. Yeni deneyimler, yolculuklar, keşifler, yeni bir dil ya da çalgı çalmayı öğrenmek ya da bir gösteri izlemek, iyi hissettirmenin yanı sıra uzun dönemde de iyi hatırlanan ve kişiyi doyuma ulaştıran eylemler. Yapılan araştırmalarda cömertlik, şefkat, kabul ve şükran kavramlarının ruh sağlığı üzerine olumlu etkileri olduğu ortaya çıkarıldı. Hepimiz geçmişimiz ve popüler kültür tarafından bizlere dayatılan, başarı, statü, ün ve daha fazlasına kendi ölçeğimizde kavuştuğumuza göre dağılabiliriz (Gülüyor). Bundan sonraki nesillere sadeliğin, daha azıyla yetinmenin, koşulların elverdiğinin en iyisi ile mutlu olabilmenin de hayati bir gereksinim olduğunu öğretmek bizlere düşüyor.

Hayatımızı zorlaştıran arkadaşlarımız da sade yaşamdan bizi uzaklaştırıyor. Bazen yaşamımızdaki yüklerden kurtulmaya çalışırken arkadaşlarımızdan da vazgeçmemiz gerekebilir mi?

Arkadaşlıklar çok kıymetli, "kendi seçtiğimiz kardeşlerimiz" deniyor ya işte öyle anlamlı dostluk. Ancak yaşam çizgisinde geldiğimiz noktada arkadaşlarımızla oluşturduğumuz makasın açıklığı gitgide artıyorsa, ilişkilerin gözden geçirilmesi gerekebilir. Geçmişimizden getirdiğimiz şemalarımız ve başa çıkma yöntemlerimiz değiştikçe, deneyimlerimizle bizler de değişir, dönüşürüz. Eski hallerimizle seçtiğimiz dostlar, eşler ile ortak paydada buluşmak olanaksız hale gelebilir. İlişkiler dans gibi, siz adımlarınızı değiştirdiğinizde karşınızdaki sürekli aynı adımları atmaya devam ettiğinde bir ahenkten bahsedemeyiz. O zaman dansın bir anlamı kalmıyor, sürekli ayağınıza basılması ve canınızın yanması da cabası. İnsanlar birbirine ruhsal olarak yük olmaya başladıklarında yollarını ayırabilmelidirler. Sadelik yolunda en zor gözden çıkarılanlar ilişkiler oluyor. Eşyalarla başlamak iyi bir başlangıç olsa da ilerleyen aşamalarda ilişkileri de gözden geçirmekte yarar var. İlişkileri yürütmek için verilen emek ve yapılan fedakârlıklar ne kadar kutsalsa, bitirebilmek için olanlar da öyledir. Bağımlılık, yetersizlik, terk edilme, duygusal yoksunluk, onay arayıcılık ve kendini feda şeması olan kişiler yolunda gitmeyen ilişkilerini sonlandırma konusunda oldukça güçlük yaşarlar. Bu konuda Şema Terapi kendine yardım kitaplarını ve kaynakları takip etmek ve gerekirse bir terapistten yardım almak yerinde olacaktır.

Eski kıyafetler, kitaplar, giymediğimiz ayakkabılarla dolu evlerimiz; kendimizi basit yaşayan insanlara nasıl dönüştürebiliriz?

◆ "Bir gün lazım olursa" diye sakladığınız her şey gerçekten de bir gün lazım olabilir. Ama o gün gelene kadar emin olun başka birileri için daha yararlı olabilirler. Bekletmeyin. İhtiyacı olana verin. Hiç değilse ödünç verin.

◆ Sadeleşmek için her gün bir eşya eksiltmekle başlanabilir. Örneğin, kullanmadığınız ihtiyaç fazlası kalemler, sonra dolabınızdan bir çekmecenin gözden geçirilmesi, bir diğer gün mutfaktan bir çekmece... Bu çok yoğun gelirse haftada ya da ayda bir gün evde yaşayanlarla bir araya gelip ihtiyaç fazlası eşyalar belirlenebilir. Bunlar bağışlanabilir ya da ikinci el alım satım veya takas yöntemi ile geri dönüşüme kazandırılabilir. Bir başkasına yarayacağını düşünerek gözden çıkarmak daha kolay oluyor, özellikle giysi ve oyuncakları. Öğrenci evlerine eşya bağışlanabilir, belediyelerin evinize gelip mobilyalarınızı götürdükleri hizmet birimleri var, bunların tamamen zahmetsiz olması cazip gelebilir.

◆ Bir ayakkabı eskimeden yenisini almama, benzer bir üründen ikinciyi almama önemli. Örneğin bir giysiyi bağışlamadan başkasını almama, bir kitabı okumadan yenisini almama, bir projeyi bitirmeden başkasına başlamama, kredi kartı yerine nakit kullanma, taksitli alışveriş yerine bütçeye uygun tek seferde ödemeyi tercih etme gibi yöntemler sadeleşme yolunda iyi başlangıçlar olabilir.

◆ İşimizden, yapmayı seçtiklerimizden, zaman ayırdığımız kişilerden memnun muyuz? Hayatımızı gerçekten istediğimiz gibi yaşamak için nelere, nasıl yer açmalıyız? Bunlar üzerine zaman zaman kafa yormak ve yerinde kullanılan bir "Hayır" cevabı, hiç tahmin etmeyeceğiniz kadar huzur getirebilir hayatınıza.

◆ Karşılıksız yapılan gönüllülük işleri, sosyal yardım projeleri, imece usulü oluşumlar yine yaşamınıza sadelik ve doyum getirecek olan diğer seçenekler.

◆ Küçük ve önemsiz bile görünse ruhunuza iyi gelen bir şeyler yapın. Bir kafede en sevdiğiniz içeceği içmek, bir sahafın raflarında kaybolmak, bir parkta oturup etrafı izlemek, fotoğraf çekmek ya da sokak hayvanları için arada bir de olsa yiyecek ve su temin etmek. Tüm bunları zorunluluk olmaksızın ve telaşsızca yapmak...

◆ Kendinizi toplumda ayrıkotu gibi hissediyor olabilirsiniz. Bu sizin eksik ya da uyumsuz olduğunuz anlamına gelmez. "Çirkin ördek yavrusu" olma olasılığınız yüksek. Kendi sürünüzü aramaya devam edin, bir gün kuğuya dönüşmeseniz de kendinizi daha ait hissedeceğiniz bir kuş sürüsü bulacağınızdan eminim. Bunun için bol bol okumak, seyahat etmek, blogları ve sosyal medyayı bu yönde kullanmaya çalışmakla başlayabilirsiniz. O kişinin kapınızı çalmasını beklemek konusundaki iyimser hayalperestliğinizi yaratıcı başka işlerde kullanmayı deneyebilirsiniz.

◆ Keşke dediğiniz her şeyi pişmanlık ve esefe boğmak yerine, çıkardığınız sonuç ve anlamları bundan sonraki hedefleriniz için kullanmak da hayatınızın sadeleşmesine yardımcı olacaktır. Geçmişe takılıp kalmak ve çözüm planı içermeyen pişmanlıklarımız en büyük zihinsel kalabalıklarımızdandır.

◆ Sadeleşme yolunda bir başka önemli adım da medya ve sosyal medyadan tamamen olmasa da ara ara uzak kalmak, belli sürelerle paylaşım yapmamak, teknolojiden uzak saatler ya da günler geçirmeyi bir alışkanlık haline dönüştürmek olacaktır.



GETTY IMAGE TÜRKİYE/JUPITERIMAGES

TEST

YAŞAMANIZI NASIL HAFİFLETEBİLİRSİNİZ?

Daha az kararsızlık? Daha az tüketim? Daha az iletişim? Testimizdeki 12 soruyu cevaplayarak hayatınızın hangi alanında yüklerinizden kurtulmanız gerektiğini anlayabilirsiniz.

Kullanım kılavuzu
Bu testi cevaplarken, hangi alanlarda yaşamınızı sadeleştirebileceğiniz, kendinizi nasıl daha hafif ve özgür hissedebileceğiniz üzerine düşünebileceksiniz. Her bir soru için yanıtlar arasından bir tanesini seçin. Elbette aralarında iyi ve kötü olduğunu düşündüğünüz cevaplar olabilir. O yüzden üzerine çok düşünmek yerine ilk cevabınızı işaretleyin. Ve unutmayın; ne kadar samimi olursanız, o kadar iyi sonuç alacaksınız.

1. Sizin için geçmiş...
▲ Engelleyici değil. Yüzleşmek, dengeli yaşamın en iyi yolu.
▲▲ Parlak. Bugünü anlamayı sağlıyor.
▲▲▲ Geçmiştir. Geçmişteki her şey başka bir şeyin nedeni.

2. Müzik söz konusu olunca...
● Sokağın ve doğanın seslerini seviyorsunuz. Dışarıda asla müzik dinlemezsiniz.
●● Kulağınızda genelde kulaklık vardır.
●●● Kendi müzik koleksiyonunuz ve eski plaklarla dolu bir eviniz var, bazılarını hiç dinlemeseniz bile.

3. Pek ilgilenmediğiniz bir yere davet edildiğinizde...
■ Kibarca reddedersiniz. Gerçekten görmek istediğiniz insanları görmek için zamanınız size kalsın istersiniz.
■■ Genelde stratejiniz çeşitli bahaneler bularak zaman kazanmaktır. Yüzlerine karşı bir şey diyemezsiniz.
■■■ Ne olursa olsun kabul edersiniz ki bazen tahmininizden daha fazla sıkılmanıza neden olur.

4. Ağaçları veya bulutları seyretmek...
▲ Sık sık yaptığınız bir şeydir, sizin için vazgeçilmezdir. Bu tür aktiviteleri planlarsınız.
▲▲ Sevdiğiniz bir şeydir. Bir fırsatını bulursanız, o anın tadını çıkarırsınız.
▲▲▲ Bu tür şeylerden yararlanamazsınız. Günlük hayat içinde pek zaman bulabildiğiniz bir şey değil.

5. Tatil fotoğrafları...
● Pek fotoğraf çekmezsiniz. Daha çok o anı seyretmeye odaklanırsınız.
●● Az fotoğraf çekmeye çalışırsınız, fotoğraf çekerken de unutmaktan korktuğunuz için çekersiniz.
●●● Kim ne derse desin umurunuzda olmaz. Mutlu anları hatırlamaya bayılırsınız, bol bol fotoğraf çekersiniz.

6. Size yanlış yapıldığında...
■ Affetmeyi tercih edersiniz, hem kendiniz hem karşınızdaki için.
■■ Affedersiniz ama unutmazsınız.
■■■ Ne affedersiniz ne de unutursunuz. Her zaman aklınızın bir köşesinde kalır ve intikam zamanını beklersiniz.

7. Endişeleriniz olduğunda...
▲ Problemi yoluna koyar ve hayatınıza devam edersiniz.
▲▲ Sık sık aklınıza gelir, dikkatinizi başka bir yöne çekmeye çalışırsınız.
▲▲▲ Sürekli aklınızdadır, evirir çevirirsiniz.

8. Alışveriş...
● Angarya.
●● Hoşça geçen bir zaman.
●●● Gerçek bir mutluluk.

9. Sohbetin içindeki sessizlik anı...
■ Sessizliği dinlersiniz. Konuşmalar içinde verilen bir ara, sorun değil.
■■ Pek hoşlanmazsınız, tekrar konuşmanın başlaması için sabırsızlanırsınız.
■■■ Hemen topu ele alırsınız ve konuşmaya başlarsınız.

10. Tatile gelir gelmez ilk yaptığınız şey...
▲ Hiçbir şey! Sadece hiçbir şey!
▲▲ Tatilde neler yapacağınızı düşünerek dinlenirsiniz.
▲▲▲ Alışveriş listesi yaparsınız, aktiviteler için rezervasyon numaralarına bakarsınız, biraz eşyalarınızı yerleştirirsiniz, kalanı da sonraya bırakırsınız.

11. Biblolar, elektronik aletler, koleksiyon, hatıralar, küçük eşyalar...

● Evinizde hiçbiri pek yoktur.
● ● Herkes gibi bu tür şeyleri biriktirirsiniz. Ancak zaman zaman genel bir temizliğe girişir, bir şeyleri atarsınız.
● ● ● Evet, evinizde çok eşya var, toz da oluyor. Ama onlar sizin hayatınızın bir parçası, bir dönemi temsil ediyor, atamazsınız.

12. Ebeveyniniz veya kardeşlerinizleyken...

● Birbirinize her şeyi söylersiniz. Bu, her zaman kolay bir şey değildir ama günün sonunda her şey berraktır.
● ● Düzenli olarak konuşmaya çalışırsınız. Bu konuda her zaman başarılı olmazsınız, duymak istemediklerinizle söylemek istedikleriniz arasında sıkışırsınız.
● ● ● Söylenmeyen, söylenememiş pek çok şey vardır, kapatılacak bir sürü hesap, denecek pek çok laf cebinizdedir. Ama böylesi daha iyi.

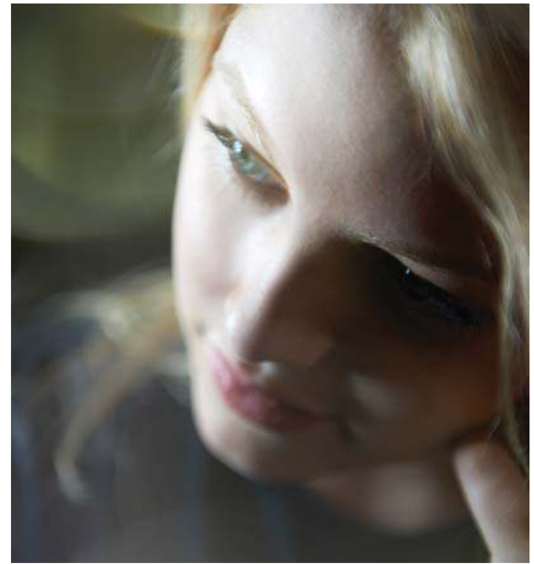
SONUÇLARINIZI HESAPLAYIN

Hangi profile ait olduğunuzu bulmak için verdiğiniz yanıtlardaki ▲, ● ve ■ işaretlerini toplayın.

Toplam ■: ...   Toplam ●: ...   Toplam ■: ...

9'dan fazla olan ▲, ● ya da ■: Bu profil size tam uyuyor.
7 ile 9 arasında ▲, ● ya da ■: Bu profil size biraz uyuyor.
7'den az ▲, ● ya da ■: Bu profil size hiç uymuyor ya da az uyuyor.





▲ Takıntılı bir zihin:

Şimdide yaşamayı öğrenin

Tespit: Fazla düşünmek, kafayı takmak... Düşünceler, çelişkiler, problemler sizi sürekli meşgul ediyor. Kafanızda kurarak uyuyor, aynı şekilde uyanıyorsunuz, sadece bugünü değil, geçmişi de. "Orada öyle mi yapmalıydım, böyle mi demeliydim?" diye düşünüyorsunuz devamlı. Yaşadıklarınızı bir film gibi başa alıp alıp izliyor, canınızı sıkıyorsunuz.

Öneri: Bırakın. Elbette hayatta ne yaptığınızı veya ne yapacağınızı düşüneceksiniz. Ancak bu konudaki çalışmalar bize gösteriyor ki bu tür düşüncelere dalma anlarında iki eğilimin peşinden gidiyoruz. Biri ıncığına cıncığına dek incelemek, yani durmadan bir şeyi aklına getirmek, bir sonuç bulmaya çalışmadan kafada kurup durmak; biri de yığmak, bu da her şeyi aynı anda düşünmek anlamına geliyor. Bu tür davranışlar yaratıcılık ve anlayış kaynaklarıdır, ancak bir araya getirip faydalanmak amacıyla kullanılmalıdır.

Günlük ders: Dinlenme, meditasyon, kabullenme... Bunlar her gün birkaç dakika boyunca, nerede olursanız olun, yapmanız gereken egzersizler. Dinlenme, kendi dur düğmenize basıp gözlerinizi kapamak, derin derin nefes almak, kaslarınızı serbest bırakmak demek. Meditasyon, sadece bu anı düşünmeye çalışarak hiçbir şey yapmadan, sadece şimdiyi, şimdideki düşünce akışınızı izlemek demek. Kabullenme ise her şeyi her zaman yapamayacağınızı anlamak, her problemi çözemeyeceğinizi yüzünüzde bir gülümsemeyle kabullenebilmek.

SOL SAYFA: GETTY IMAGE TÜRKİYE/TARA MOORE;





● Fazla materyalist yaklaşım:

Daha az ama daha iyi tüketin

Tespit: Her şeyden çok var! Giysiler, eşyalar, her tür cihaz... İnsan çok daha azıyla sorunsuz bir şekilde yaşayabilir. Günümüzde, aşırı bolluk hastalığına tutulmuş durumdayız, sadece tüketim değil, yaşam tarzımız da bu şekilde. Etrafımız bir sürü "şey"le kaplı. Hiçbiri ne şahane, ne berbat, sadece çoklar.

Öneri: Daha az ama daha iyi şeylere sahip olun. Tabii ki gerçek ihtiyaçlarınız var. Tamam ama onları satın almadan da yaşayamaz mısınız? Arkadaşlarınız geldiğinizde eski bir kanepede otursalar ne olur? Portakal suyunuzu soğuk sıkım makine yerine eski makinede sıksanız? Kıyafetleriniz nasıl bir insan olduğunuzdan daha mı önemli? Hepimizin aşırı tüketim karşısında özgürlüğümüzü kaybettiğimizin farkında olması gerekiyor. Gereksiz harcamalar yerine gerçek ihtiyaçlarımızın ne olduğunu bilmeli ve onları satın almayı öğrenmeliyiz.

Günlük ders: Bilinçli alışveriş yapın. Kendinize sorun: "Bunun bende neredeyse aynısı var mı, yok mu?" Giysi alışverişi yaparken temel kıyafetleri alın. Günlük hayatınızda ilk kez gördüğünüz bir şeyin, tanık olduğunuz bir anın fotoğrafını çekmek yerine önce anın tadını çıkarın. Sevdiklerinize seyahatten bir şeyler almak yerine onları eve yemeğe davet edin. Bir tabloyu poster formatında satın almaya çalışmak yerine gerçeğinin önünde zaman geçirin. Daha az şeye sahip olmak, daha fazla hissetmek, daha çok yaşamak; satın aldıklarımızın bize sahip olmamasını sağlamak.

■ Aşırı sosyal bir hayat:

Doğru ilişki dozunu bulun

Tespit: Çok sosyal olmak, dünyevi zorunlulukların da esiri olmak demek. Tüm diğer temel ihtiyaçlar gibi günümüzde ilişkilere de ihtiyacımız var. Ulaşılabilir olma, yaşadığımız her şeyi teşhir etme, yolumuzun kesiştiği herkesle irtibatta kalma zorunluluğumuz var artık.

Öneri: Bir davet geldiğinde, iç sesinizi dinleyin. Gerçekten orada olmak istiyor musunuz, o insanları görmek istiyor musunuz? İçinizdeki ses hangi duyguya işaret ediyor? Bu duyguyu hayatınızdaki zorunluluklarla dengeleyerek düşünmeye çalışın. Evet, sosyal hayatta bir sürü kural var ama hayatı kendimize bu kurallar yüzünden zorlaştırmak zorunda değiliz.

Günlük ders: Kendinize hak verin. Bazı insanları görmeme, bazı davetleri reddetme, sizden beklenen her şeyi yapmama hakkı. Empati ve karşıdakine saygı çok değerli ama kendinize saygı ve kendinizi dinlemek de bir o kadar kıymetli. Kendinizi olduğunuz gibi kabul ettirmek, diğerlerini de oldukları gibi kabul etmek demek. Acele ederek, her şeye yetişmeye çalışarak kendinize zarar vermeyin. Organize olun.

SAĞ SAYFA: GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MICHAEL BLANN; SAĞ ÜST: ISTOCK

SADELİĞE DAİR KÜÇÜK DERSLER

Kötü alışkanlıklarımız dokuz canlı, her şeye dayanıklılar. Peki, nasıl sadeleşeceğiz? İşte birkaç önemli öneri...

ADIM ADIM İLERLEYİN

Bir raporu bitirmek, daireyi boyamak...
Bazı işler bize hangi ucundan tutacağımızı bilemeyeceğimiz kadar ağır görünür. "Günümüzün baskıcı, aceleci bakış açısı bu yüzden hızlıca cesaretimizi kırar" diye açıklıyor Davranışçı Terapist Bruno Koeltz. Hedefinize ulaşmak istiyorsanız, etap etap ilerlemek, küçük küçük amaçlar belirleyip sırayla bunları yapmak en kolayıdır. Bu teknik uluslararası bir yöntemdir; Japonlar "kaizen", Amerikalılar ise "small steps" derler. Sonuçta amaç aynıdır: Olumsuz duyguların çekimine kapılmadan, baskıya veya başarısızlık korkusuna maruz kalmadan, bitirmek zorunda olduğunuz yolu parçalara bölmek. Önemli olan yapmanız gereken işe başlamak ve gerçekleştirilebilir olan kadarını yapmak. Can sıkıcı durumlarda sadece beş dakika çalışın. Burada amaç, kendinize özgüven aşılamak ve beşer dakika çalışarak işleri bitirebilmek. Söz konusu evinizi boyamaksa, önce en küçük koridordan başlayın. İlerleme, ilerlemedir.



DÜZENLİ OLARAK EŞYA AYIRIN

Giysiler, tabaklar, eski ilaçlar dolaplarımızı, gardıroplarımızı işgal etmeye devam ediyor. Peki, bu yığınları nasıl ayıklayacağız? Psikoterapist Rosette Poletti, kişinin eşya ayırmaya başladığı zaman, ister istemez kendi kendine neyin önemli, neyin işe yaramaz, neyin atılamaz, neyin fazlalık olduğunu sorgulamaya başladığını söylüyor. "Gerçekçi, basit ve verimli olmak gerekiyor. Gedikli tüketici davranışını değiştirmeye yarayan bir bilince sahip olmaya giden bir adım bu." Bir yandan da evde daha çok alan kazanmaya, düzen sahibi olmaya, bir şeyleri aramak veya evi temizlemek için daha az vakit harcamaya da yarıyor. O biriktirdiğiniz yığının ne kadar demode, ne kadar pahalı olduğunu fark edip bunları almak için harcadığınız paranın ve dolayısıyla zamanın, enerjinin de farkına varıyorsunuz. "Bir süre sonra daha mantıklı bir şekilde alışveriş yaptığınızı siz de zamanla fark edeceksiniz" diyor Poletti. İnsanın kendisine faydalı olan şeyleri ayırt etmesine de yarıyor düzenli olarak eşyaları ayırmak. Sonuçta amacımız şu: Zenginleşmek için hayatta daha az şeye sahip olmak.

KENDİ DEĞERLERİNİZE KONSANTRE OLUN

Pahalı olanı öncelik olarak kabul etmek, herkes için doğal bir durum. Peki, gerçekten öyle mi? "Öncelikleri sorgulamak bizi tercihlerimizi sorgulamaya götürür. Bir şeye evet demek, bir diğer şeye hayır demektir" diyor Yaşam Koçu Dominique Sciacca. Kendine zaman ayırmak, başkalarından ayrılmak demek. Her şeyi istersek, kayboluyoruz. Kendinize şunu sorun: "Benim için hangisi önemli? Ailem, sevgilim, işim, sağlığım?" Bunları düşünürken ikinci soruya cevap verin: "Günlük hayatımda bu önceliklerimle ne yapıyorum?" İnsan söyledikleriyle eylemleri arasındaki dengeyi bulmalı, çünkü bizi ve seçimlerimizi yöneten şey bu denge. Daha sonra ailevi öncelikler, arkadaşlarımıza yaptığımız hoşluklar gibi şeylere yönelmek geliyor. Kendine zaman ayırabilmek; neye evet dediğinizin farkında olmak ve değerlerinize sahip çıkmaktan geçiyor.

ŞİMDİDE VAR OLUN

Şimdide olmak neden bazı şeyleri sadeleştirir? "Çünkü değiştirebileceğimiz tek şey şimdidir" diye cevap veriyor Yaşam Koçu Catherine Barry. Geçmiş, şimdinin aksine, aynı gelecek gibi bizim istediğimiz türde şekillendiremediğimiz bir şeydir. Partnerinizle bir tartışma yaşadığınızı düşünün. Geçmişi tamir etmekteki denemeleriniz veya gelecekte daha iyi olacağınıza dair düşünceniz, her zaman ilişkinizi zedeler. Sade bir düşünme biçiminde sükûneti bulacaksınız. "Sindirdiğim bir geçmiş, arzu ettiğim bir gelecek arasında bugün, burada ne diyebilir, ne yapabilirim?" Şimdide kalmak, gerçeklikte, bugünde değiştirebilme kapasitenizin farkında olmaya yarar. Durmak ve nefes alan bir bedeni dinlemek gibisi yoktur.

NEYİN YOLUNDA GİTMEDİĞİNİ DİLE GETİRİN

Bir iş arkadaşımız selam vermemiş, buluşacağımız arkadaşımız bizi bir saat bekletmiş... Dalga mı geçiyor bizimle! "Gerçekliğe objektif bir şekilde yaklaşmak yerine, gerçekliğe dair endişelerimizi yansıtmayı daha iyi biliyoruz" diyor İletişim Danışmanı Saleem Ebrahim. Öfkelenmemek için sessizliğin içine saklanıyoruz. Ancak söylenmeyen, her zaman yanlış anlamaların kapısını açar. İletişimi kolaylaştırmak için olaylar üzerinden niyetinizi açık bir şekilde belli ederek konuşmalısınız. "İhtiyaçlarım, duygularım doğrultusunda karşımdakine vermek istediğim mesaj ne?" Peki ya sonra? Birinci tekil şahısla konuşun: "Bugün buraya gecikmenden dolayı sana kızgınım." Son olarak, bu duruma bir çözüm getirin: "Bundan sonra geç kalacağın zaman haber ver." Kafanızda düşünceleri evirip çevirmek yerine ifade etmek her zaman daha basittir.

ÖĞRENMEYE DEVAM EDİN

Bilmediğimiz şeyleri komplike bulma eğilimimiz var. Psikoterapist Myriam Roure, "Bazen anlamını bilmediğimiz bir kelime, bazen işyerinde çok karmaşık bir proje, hatta bir insanın anlam veremediğimiz davranışı... Ancak bunların hepsi kafa karışıklığına neden olan bir bilgi eksikliğinden ibaret" diyor. Bu da doğal olarak bizi zehirliyor. İyi haberse, insanın öğrenmeye karşı büyük bir potansiyeli olması ve bunu hiç kaybetmemesi. Önemli olan tek şey bilginin, öğrenmenin peşini hiç bırakmamak. "Metroların, internetin, akıllı cihazların olduğu çağda her şey çok hızlı gidiyor ve bazen insan kendisine öğrenmek için zaman ayırmayı unutuyor. Yeni şeyler öğrenmek kendimize değer vermemizi sağlıyor ve şüphelerimizi azaltıyor." Hayatı basitleştirmek de öğrenilen bir şey ve öğrenmek hayatı basitleştiriyor.

PAYLAŞIMLAR

ARTIK DAHA HAFİFLER

Etrafınıza bir bakın, göz hizanızda olmasa da olur diyeceğiniz neler var? Bir de kendinizi dinleyin. Sizi rahatsız eden, fazlalık olarak taşıdığınız duygu nedir? Şimdi hepsinden kurtulun.

Fotoğraf: **Hakan Aydoğan**

Sadeleşmek hayattaki gerçek arzularınızı ve isteklerinizi belirleyip onları gerçekleştirmek, yüzlerce eşya arasında kaybolmak yerine kendinize zaman ayırmak, kafanızdaki düşünceleri evirip çevirmek yerine onları ifade edip paylaşmak, yeni şeyler almak yerine yeni şeyler öğrenmek demek. Kısacası bize dayatılan kurallar ve talepler ne olursa olsun hayatımızda bizi mutlu eden şeylere yer açmakla ilgili. Hatta bazen yapmak istemediğimiz bir şeye "hayır" diyebilmek bile sadeleşme yolunda olduğumuzu gösteriyor. Düşündüğünüz kadar zor değil, değil mi?
Evimizdeki fazlalıkların aslında görmek istemediğimiz şeyler olduğunu söyleyen Değer, hayatını zorlaştıran şeylerden arınarak sadeleştiğini anlatıyor. Doğaya düşkün, gösterişsiz ve rahat bir ülkede yaşama deneyiminden sonra kendisi ve yapmak istedikleriyle ilgili birçok farkındalık kazanan Mehmet ise, döndüğünde aile mesleği yerine çocuklarla çalışabileceği ve her gün onlara yeni şeyler öğretirken onlardan da yeni şeyler öğrenebileceği bir meslek seçmiş.
Dilara ise yıllarca en büyük tutkusu olan kitaplarından nasıl vazgeçtiğini anlatıyor. Kitaplardan ve kitaplarının içine yazdığı notlardan ayrılmanın başlarda hatıralarından kopmak gibi geldiğini düşünse de zamanla bu duygusundan arınmış ve kitaplarından arta kalan yerde şirin bir ev arkadaşı için bile yer açabilmiş.
Birçoğumuz için korkutucu gelen bu deneyimler aslında küçük bir adım atıp fazlalıklardan kurtuldukça neler kazanacağımızı görmemizi sağlıyor.
Çevremizdeki, zihnimizdeki ve ruhumuzdaki fazlalıklardan kurtulup bize gerçekten iyi gelen şeylere yer açmakla çoğalacağız.



Değer, İçmimar, Tasarımcı

"Sadeleşmek hayatımızı zorlaştıran tüm öğelerden arınmak demek"

Sadeleşmek son zamanlarda çok duyduğumuz, aslında trend gibi görünen fakat trend kavramının çok ötesinde bir değişim süreci.

Herkesin sadeleşme sürecinin farklı olacağını düşünüyorum, çünkü sadeleşmek genelde sanıldığı gibi sadece minimumda yaşamak, düz, sıkıcı giyinmek veya ultra minimal mobilyalarla donatılmış bir yaşam alanı tasarlamaktan ibaret değil. Bence fazlalıklardan kurtulmak ve bana göre olmayan, hayatımı zorlaştıran tüm öğelerden arınmak sadeleşmeyi daha iyi açıklıyor. Örneğin kendim için son zamanlarda sadeleşmek adına yaptığım şeyler çoğunlukla hayatımı kolaylaştırmak yönünde. Freelance olarak çalışmaya başladığımdan beri günümü verimli geçirebilmek adına "home-office" olarak düzenlediğim evde fazlalıklardan kaçındım.

Bu aslında genel dekorasyondan gardırop düzenine kadar hayatımızı çok etkiliyor. Hepimizin ihtiyaçları farklı, bunun bir reçetesi ya da herkese uyan bir formülü yok. Kişinin kendi ihtiyaçlarının farkında olması önemli. Çünkü çoğunlukla evler kullanılmayan eşyalar, atılmaya kıyılamayan kırık mobilyalar ya da içi tıkıştırılmış çekmecelerle dolu. Durum böyle olunca konut projelerinde danışmanlık yaptığım veya beraber çalıştığım kişilere de ihtiyaçları doğrultusunda bir "ev detoksu" yapmalarını tavsiye ediyorum. Her zaman kişisel isteklerini belirlemek ya da eşyaları azaltmak kolay olmuyor ama ancak bu şekilde sadeleşerek yaşam alanları form-fonksiyon meselesini gerçek anlamda yansıtmış bulunuyor. Fazlalıklar aslında görmek istemediklerimizdir. Neden onlarla yaşayalım ki?



Mehmet, Bebek ve Çocuk Yüzme Eğitmeni

“Zamanımın kıymetini, doğanın ve doğal olanın önemini anladım”

Öncelikle İstanbul'da yaşadığımı, herkes gibi taksiye, vapura bindiğimi, trafik çilesi çektiğimi, sosyal medyayı takip ettiğimi, haftanın altı günü çalışıp bir günü aileme ve hobilerime zaman ayırabildiğimi belirtmeliyim. Sadeleşme konusunda öyle Datça'ya yerleşip badem ekip buğday biçmişliğim, tası tarağı toplayıp doğaya dönmüşlüğüm yok. Ancak bundan dört-beş yıl kadar önce 140 yıllık aile şirketimizde pazarlama yöneticisiyken sağlığımdan, kendime zaman ayıramamaktan yakınarak, ailemden müsaade, arkadaşlarımdan destek alarak, dünyanın bir ucuna, Avustralya'ya taşınma kararı aldım.
Avustralya genel olarak plaj ve okyanus kültürünün hâkim olduğu, doğala düşkün, gösterişsiz ve rahat bir ülke olarak bana çok şey öğretti. Zamanımın kıymeti, doğanın ve doğal olanın önemi gibi İstanbul'da fark etmediğim pek çok şeyi orada anladım. Şimdiki mesleğim olan çocuk ve bebek yüzme eğitmenliğini de orada sahiplendim. Yıllar sonra İstanbul'a döndüğümde belki herkes gibi yine haftanın altı günü çalışıyorum, ancak bilgisayar başında e-postalar arasında kaybolmuyor ya da yorgun argın bir vaziyette yerli yersiz toplantılara hazırlanmıyor, su gibi iletken bir ortamda çocuklarla yüzde 100 saf bir ilişki kuruyorum. Onlara hayati bir beceri kazandırırken, hem suda hem karada mental ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlıyor, tanıklık ediyorum. Tüm kalbimle ve benliğimle şunu söyleyebilirim ki yaşamak istediğim hayatı yaşıyor, sevdiğim işi yapıyorum. Bu da tüm bu kaotik dünya düzeninde sadeleşmek sayılmaz mı?



Dilara, Yoga Eğitmeni, Rehber Öğretmen

"'Bu yetmez daha fazlası' dayatmasından kurtulduk"

Kitap okumak yaşamımızın vazgeçilmezleri arasındadır. Evlendiğimizde hiç beklemediğimiz bir sorunla karşılaştık. Çok kitabımız vardı. Okuma çizgimiz birbirine yakın olduğu için kitaplarımızın büyük bir kısmı aynı kitaplardı. Başlangıçta ikimiz de kitaplarımızdan vazgeçmek istemedik. 3 binden fazla kitabımız vardı. Koridor, bir odanın tamamı, salonumuzun bir kısmı kitaplıklarla kaplıydı. Birkaç yıl böyle yaşadıktan sonra biraz sadeleşmeye karar verdik. Aynı olan kitaplarımızı gözden geçirdik, daha temiz kitapları kütüphanemizde bırakmaya, diğerlerini dağıtmaya karar verdik. Benim kitaplarım altı çizili ve çantada taşınmaktan ciltleri yıpranmış olduğu için onlardan istemeye istemeye vazgeçmek zorunda kaldım. Başlangıçta boşluk hissettim ve üzüldüm. Bana ait hatıralar silinmiş gibiydi. Bu durumun üzerine biraz düşününce, yaşadığım duygunun geçeceğini anladım.

Birkaç ay sonra ne üzüntüm ne de boşluk duygum kaldı. Fakat bir sorun vardı; küçük çaplı sadeleşme hareketimizden açılan birkaç raf kısa sürede yeni aldığımız kitaplarla doldu. Bir akşam bu kadar kitap okumanın ve almanın iç dünyamızda nelere karşılık geldiğini konuştuk. Farkına varmadan tüketim toplumunun "Bu yetmez daha fazlası" dayatması bizim hayatımıza yansımıştı ve ihtiyacımızdan daha fazlasını elimizde tutar hale gelmiştik. Bunun sonucunda kitaplarımızı ihtiyacı olanlara dağıtmaya karar verdik. Sadece işimize yarayan kitapları bıraktık. Onlardan ayrılmak bizim için çok zorlayıcıydı. Sonrası ise ferah hissettirdi. Evde soluduğumuz hava değişti, yoga yapabileceğim alan açıldı, hatta bir kedimiz bile var. Artık kitaplarımızı kindle'dan okusak da evimizin yeniden kitapla dolmaması için kendimizle yaptığımız mücadele belki de hiç bitmeyecek.

RÖPORTAJ

“HAYATTA YAPACAĞIMIZ EN FAYDALI YATIRIM KENDİMİZİ ÇÖZÜMLEMEYE ÇALIŞMAK”

Begüm Başoğlu ve Ege Erim, sadeleşme fikrinin Türkiye’de akla gelen ilk isimlerinden. “Sade” adında bir kitapları da olan Başoğlu ve Erim’e, sadeleşme yolculuklarını ve yeni başlayanlar için sadeleşmeyi sorduk.

Röportaj: **Sinem Dönmez**
Fotoğraf: **Tanla Özuzun**

Sadeleşme fikri nasıl geldi, birdenbire bir aydınlanma anı mı, yoksa bir şeylerin üzerinize üzerinize gelmesiyle mi? Hayatınızdaki fazlalıkları mı fark ettiniz örneğin?
Ege Erim: 2007 yılında, çok severek ilgilendiğim orkidelerimle ilgili bakım önerileri bulmak için kurcaladığım ABD merkezli bir tartışma platformundan, artık nasıl olduysa, pinpon topu gibi sekip kendimi minimalizm forumlarında buldum. Tam olarak böyle başladı sadeleşme hikâyem. Forumdaki tartışma konuları çok ilgimi çekince, ortamın kutsal kitabı gibi bahsedilen “Your Money or Your Life”ı ısmarladım hemen. Bu kitabı okumak parayla ve sahip olduklarımla kurduğum ilişkime ciddi bir format atmamı sağladı.
Begüm Başoğlu: Sadeleşme fikrinin aklıma düşmesi yaptığım işten mutlu olmadığımı anladığım zamana denk geliyor. Her ne kadar neye heyecan duyduğunu erken yaşta keşfedip eğitimini ona göre şekillendiren biri olduysam da iş hayatına adım attığımda bir şeylerin beni mutlu etmekten çok uzak olduğunu gördüm. Ve çözümlemeye başladım. Bir yandan sayısız makale okuyup, bir yandan da hayatımı gözlemliyordum. Neleri sevmiyor, nelerin yükü altında boğulmuş hissediyor, buna karşın hangi insanlara baktığımda içimde bir imrenme duygusu hissediyordum? Sakin insanlara, istediği şeylere istediği kadar vakit ayırabilenlere, telefonu sürekli çalmayanlara, “çok acil” lafını duymayanlara, birini dinleyemeyecek kadar meşgul olmayanlara imreniyordum ben. Bu çıkarımlar, seçtiğim iş hayatında hızlı iletişimin temel olduğu, kriz yönetiminin gerekli olduğu dinamik yapılara yer vermemem gerektiğini gösterdi. Sevmediğim şeyleri yapmamayı seçmek, sevdiğim şeylere daha fazla tutunmamı, tutkularıma hayatımda derhal yer açmamı sağladı.

Ne kadar zamandır sade yaşıyorsunuz? Kademeli bir değişim miydi?
E. E.: 2007’den beri daha sade ve kendimin daha fazla bilincinde yaşıyorum. Benim hayatımdaki dönüşüm öncelikle parayı neye/nasıl harcadığımla başladı, sonra ilişkilerime, eşyalarıma ve son olarak da kariyerime sıçradı. Teknolojiyi ve sosyal medyayı zaten pek hararetli bir şekilde kullanmadığımdan o alanlarda sadeleşmem gerekmedi. Bir kez minimalizm virüsünü kapınca, yavaş yavaş ve siz farkında bile olmadan birçok seçiminizi etkilemeye başlıyor. Yani tam olarak sadeleşme “öncesi” ve “sonrası” gibi bir bölünme yaşadığımı düşünmüyorum. Zaten hiçbir zaman eşyaya pek düşkün değildim. Ama “Madem para kazanıyorum, öyleyse tabii ki hepsini her ay son kuruşuna kadar harcayacağım” kafasından çıkınca, hayatta önümü çok daha net görmeye başladım.
B. B.: Kesinlikle kademeli bir değişimdi. Bahsettiğim dönem yaklaşık 2006-2007 yıllarına denk geliyor. Okuduğum onca şey sayesinde eşyaların, karmaşanın, istenmeyenlerin hükmettiği bir dünyadan çıkıp gerçekten anlamı olan, istediğim şeylerin var olduğu bir dünyaya geçiş yapmak adım


Begüm Başoğlu, Ege Erim

adım gerçekleşti. Dolayısıyla eşyalar sadeleşmeye başladığım ikinci alan oldu benim için. Ardından yıllarca soyut bir kavram olmasına izin verdiğim parayla somut bir ilişki kurdum. Son dakika iptallerinden medet ummaya başladığım sosyal hayatımdaysa "Hayır" demeyi öğrendim. Tüm bu adımlar sayesinde özgürleşmeye devam ettim.

Hâlâ başaramadığınızı düşündüğünüz şeyler var mı? Bu bir süreç mi hayatta?
B. B.: Evet, kesinlikle bu bir süreç. Hatta kimi zaman iki ileri bir geri de olabilir. İyi bir noktaya geldiğim bir alanda kontrolü yeniden kaybettiğimi fark edebilir ve hızlı çözüm önerileriyle durumu toparlayabilirim. Burada insanın kendine fazla yüklenmemesi gerektiğine inanıyorum. Bir örnek vermem gerekirse, yaptığım tüm işleri seviyor da olsam bazen öncelik ve zaman planlarını doğru değerlendiremediğimi fark edebiliyorum. İşte bu noktada berrak bir zihinle önüme kâğıdı kalemi alıp yeni bir yol haritası çiziyor ve adım adım hayata geçiriyorum.
E. E.: Benim açımdan sadeleşme sürecinin bir sonucu da "başarmak" fiiliyle olan ilişkimi değiştirmek oldu. Kime göre, neye göre başarmak? Hırslı biri değilim ama istediğim şeyleri, kafama koyduklarımı genellikle gerçekleştiririm. Dışardan bakan ve kendini benimle kıyaslayan daha hırslı, daha mükemmeliyetçi birinin gözünden başaramadığım birçok şey olabilir. Ama ben kendi gidişatımdan şahsen memnunum!

Yeni başlayanlar için sade hayat hakkında neler önerirsiniz, nasıl tavsiyelerde bulunabilirsiniz?
B. B.: İşe kendilerini tanımakla başlamalarını öneririm. Hayatta yapacağımız en faydalı yatırımın kendimizi çözümlemeye çalışmak olduğuna inanıyorum. Zira sade yaşam konusunda da bireyden bireye değişecek çok fazla durum var. Kesinlikle tek bir doğru yok. Yeni başlayanların bu durumu bir "trend" gibi görme yanılgısına düşmeden sebep sonuç ilişkisini kurmalarını öneririm.
E. E.: Sadeleşme fikrini duyduğunuzda bu konu hakkında daha fazla okumalıyım/öğrenmeliyim isteği geliyorsa, zaten bu yolun yolcususunuz demektir. Bu açıdan yeni başlayanların henüz heyecanları tazeyken mümkün olduğunca çok kaynak kurcalama hevesini anlayabiliyorum. Ama sadeleşmek teoride değil, pratikte gerçekleşen bir süreç. Yani sadece okumak değil, oturup kendi üzerinizde çalışmak, takıldığınız konuları kurcalamaya gönüllü olmak ve öğrendiklerinizi hayata geçirmek
asıl zor olan kısım. İlk adım olan tanışıklığı bir adım daha ileriye götürmeye kalktığınızda, bütün hayatınızı masaya yatırmanız gerekebiliyor çünkü.

Bu kadar teknolojiye bağımlı bir sistemde, kendinizi kargaşadan, komplikelikten nasıl uzak tutuyorsunuz?
E. E.: Sürekli tüketici, alıcı ve pasif konumda olmak sanırım benim kişiliğime uymuyor. O açıdan

hayatımı başkalarının ne yaptığını takip ederek ve onlara uyarak geçirmek zaten sosyal medya yokken de ilgimi çekmiyordu. Doğru düzgün televizyon bile seyretmeden büyüdüm, çünkü kitap okumak, hikâyeler yazmak, resim yapmak, arkadaşlarımla olmak yani aktif olarak bir şeyler yapmak daha eğlenceli geliyordu. Bu anlamda hiç sadeleşmem gerekmedi. Teknolojiyi dozunda kullanıyorum; işimi yapacak ve istediğim zamanlarda iletişim kuracak kadar. Freelance çalışıyorum ve birçok açıdan zaten kargaşadan uzak bir hayatım var. Kendi gündemimi kendim belirliyorum. Dünya gündemine nadiren bakıyorum, çünkü sürekli olumsuz şeyleri dinlemek beni kendi gücümden alıkoyuyor, yapabilecekken yapamaz hale getiriyor. Teknolojiyle veya teknolojisiz, ne kadar komplike yaşadığımız meselesi bence duygusal beklentilerimiz ve seçimlerimizle ilgili. Başkalarının onayına, takdirine ve sevgisine bağımlı hale gelmek bu devirde özellikle çok kolay. Kendi kendimizi sevme ve kabullenme görevini başkalarına devrettiğimizde, hayatın komplike hale gelmesi belki de kaçınılmaz bir şeydir.

B. B.: Teknolojinin beni esir alabilmesi fikrinden hazzetmiyorum. Bu yüzden seçimlerim de bu yönde oluyor. Örneğin sosyal medyada hiç var olmamak, haberleri ertesi gün okumak ya da telefonumdaki tüm uyarıları kapalı tutmak gibi kendimi bu karmaşadan kurtarmaya yardımcı olan kararlarım var.

İnsanlara hayır demeye başlamayı nasıl başardınız?

E. E.: Zaten hep diyordum! Bu konu yetiştirilme tarzımızla derinden bağlantılı gibi geliyor bana. Büyürken ve ailemle yaşarken, bana da birçok konuda hayır dendi. Sınırlarım vardı, uymam gereken kurallar vardı. Son derece özgür ve demokratik bir aile ortamında büyüdüm. Ama hayır hayırsa bir sebebi vardı. Bazı insanlar özgürlüğün sınırsız bir evet ortamı olduğunu düşünür. Bence bir çocuğun gerçek ve bağımsız bir yetişkin olması ancak sınırlarla mümkün. Çünkü size çizilen sınırların içinde kalmak sevilme, önemsenme ve güvenlik duygusu veriyor. Siz bu güven duygusuyla büyüdükçe ve kendi sorumluluğunuzu almaya başladıkça zaten sınırlarınız da doğal olarak genişliyor. Sonuç olarak nasıl olursam olayım, ne yaparsam yapayım beni seven ve destekleyen bir aileye sahiptim. Bu da sanırım bana şu güveni verdi: "Hayır" kendi sınırlarımızı belirlemek adına geçerli ve önemli bir kelimedir. Ve kendi sınırlarımızı belirlemek önemlidir.

Bir daveti, bir programı reddetmek için ne yapıyorsunuz? Seçtiğiniz cümleler mi var? Yoksa artık fazla davet almıyor musunuz?

B. B.: Almak istediğimiz kadarını alıyoruz, neyse ki! Şaka bir yana, burada durumu ikiye ayırmak gerekiyor. Bir tarafta gerçekten içinde var olmak istemediğiniz davetler var, bir de normalde isteyeceğiniz ama o durumda zamanı kendinize ayırmayı tercih edeceğiniz olasılıklar var. İlki için davete teşekkür edip katılamayacağınızı bildirmenin yeterli olduğu, ikinci durum için ise samimi bir açıklama yapmanın hoş olacağı kanaatindeyim.

Sade yaşamaya başladıktan sonra insanlara dair gözleminizde neler değişti? Çok mu şey istiyoruz, kendimizi çok mu tüketiyoruz?

E. E.: Sade yaşadıkça değil ama genel olarak yaşadıkça görüyorum ki hepimizin dersleri başka. Bu yüzden cevapları tek bir doğruda bulmamız mümkün değil. Sizin kendinizi çok tükettiğinizi gözlemliyor olabilirim. Ama bu bana size karışma veya siz istemedikçe fikir beyan etme hakkı vermez. Çünkü sizin o tükenmişlikten öğrendiğiniz bir şeyler vardır mutlaka. Sınırlarınızın ucuna henüz gelmemişsinizdir. Son damla düşüp bardağı taşırmamıştır. Bu toplumda birbirimizin hayatına karışmaya çok meyilliyiz bence. Ben en çok bunu gözlemliyorum. Ne kendimizi ne de başkalarını rahat bırakmaya yanaşmıyoruz. Yapılacaklar ve olunacaklar listemiz çok uzun. Odağımızı kendi içimize, kendi isteklerimize çevirsek her şey çok daha kolay olacak. Ama şu anda çevirmeyi başaramıyorsak elbet bu da bir deneyimdir. Yardım ancak biz istediğimiz zaman gelir.

B. B.: Hayatın seçimlerden ibaret olduğu bilgisini çoğu zaman unutuyoruz. Çok tüketip, tükettiklerimizin prangasını kendi bileklerimize takıp sonra da özgürlük savaşı veriyoruz. Bu süreç bu kadar yorucu olmak zorunda değil. Kendimize doğru soruları sorarak kararlarımızı bize iyi gelecek biçimde verebileceğimize inanıyorum.

"'Hayır' kendi sınırlarımızı belirlemek adına geçerli ve önemli bir kelimedir. Ve kendi sınırlarımızı belirlemek önemlidir"

Ege Erim

KONUYLA İLGİLİ DAHA FAZLASI İÇİN

OKUYUN

MUTLULUĞUN SIRRI

Azla Mutlu Olmak,
Francine Jay, Aganta Kitap
Daha fazlasına sahip olduğumuzda daha mutlu olacağımız bizlere empoze ediliyor. Reklam ve pazarlamaya boğulmuş halde yaşarken, hepimiz şu hayattan ne beklediğimizi araştırıyor, kitaplar okuyor ve mutlu olacağımız o günü bekliyoruz. Peki, daha çok satın alarak kim olmayı istiyoruz? Kim olmak bizi mutlu edecek? Minimalist yaşamın öncüsü Francine Jay, bu kitabında eşyalarımızla ilişkimizi yeniden tanımlarken, evimizi kalabalıktan arındırmak için pratik çözüm önerileri sunuyor.



NEYDEN İBARETSİNİZ?

Sahip Olmak ya da Olmak,
Erich Fromm, Say Yayınları
Psikanalist, sosyolog ve filozof Erich Fromm, "Sahip Olmak ya da Olmak" kitabında insanın sadece sahip olduğu şeylerden ibaret olmadığını bütün gerçekliğiyle yüzünüze vuruyor. Yazara göre eğer insan yalnızca sahip olduğu şeylerden ibaretse, onları yitirdiğinde, kendini de yitirecek, kim olduğunu bilemeyecektir. Böylece yaşamı yanlış kurmanın sonucunda ortaya yenilmiş, moralsiz, yıkık ve acınacak bir insan çıkar. Olmak kavramı üstünden bu olgunun ele alındığı kitap kalabalık hayatlarımızı sorgulatıyor.



ANNE VE BABALARIN REHBERİ

Daha Sade Bir Hayat,
Kim John Payne, Doğan Kitap
Daha sakin, daha mutlu ve daha özgüvenli çocuklar yetiştirmek için Kim John Payne'nin "Daha Sade Bir Hayat" adlı kitabı, anne ve babalar için bir rehber niteliğinde. Çok fazla eşya, çok fazla seçenek ve çok az zaman nedeniyle günümüz dünyası hiper hızlı bir duruma gelmişken, çocuklar bunun baskısını hissediyorlar. Endişeleniyor, sorunlar yaşıyor, hatta davranış bozuklukları gösteriyorlar. Kitap, bu durumdaki çocuklara yardım etmek için ebeveynlere hayatı sadeleştirmeyi öneriyor.



TÜKETİM ÇILGINLIĞI

Sade/ce,
Kolektif, Remzi Kitabevi
Çocukluğumuzda hediye paketlerini özenle katlar ve tekrar kullanmak için saklardık. Gömlek yakaları ters çevrilir, gömlekler yenilenirdi. Çoraplar onarılır, trikolar örülür, ayakkabılara pençe yapılır ve neticede her eşyaya uzun süreli kulanım için hayat verilirdi. "Sade/ce", her şeyden önce okuyucunun tüketim olgusuna etraflıca bakmasını, sistemi ve sistemin dinamiklerini daha iyi anlamasını amaçlıyor. Ayrıca okuyucunun daha sade de yaşanabilir fikri üzerine enine boyuna düşünmesini sağlıyor.



DAĞINIKLIĞA SON

Hayatı Sadeleştirmek için Derle, Topla, Rahatla,
Marie Kondo, Epsilon Yayınevi
Japon temizlik ve organizasyon uzmanı Marie Kondo, dağınık hayatımızı toplayabilmemiz için öneriler sunarken, kalıcı sonuçlar elde edeceğinizin garantisini de veriyor. Bir balıkçı yaka siyah kazağı diğerinden nasıl ayırt edeceğinizi bilmek, çorapları doğru şekilde katlamak, saklama kutularını en etkili şekilde kullanmak... Bütün bunlar hayatınızda mucizeler yaratabilir. Hele fazlalıklardan kurtulmak, kendinizi eskisinden çok daha huzurlu, mutlu ve enerjik hissetmenizi sağlayabilir. Denemeye değer!



İZLEYİN

Yukarı Bak (Up)
Kendiniz olabilmek, yaşamınız boyunca ertelediğiniz hayallerin peşinden gitmek için asla geç olmadığı ve hayatınızı sadeleştirdikçe mutlu olacağınız üstüne yapılmış en iyi animasyonlardan "Yukarı Bak". Gündelik hayat koşturmasında, harcamalar, masraflar, planlar derken hayatı boyunca değer verdiği şeylere vakit ayıramadığını fark eden bir adamın macerasını anlatan filmi mutlaka izleyin.



Güzellik & Yaşam Stili

Güneş kremi seçerken hızlı etki gösteren jellere öncelik tanımanızı öneririz. Çünkü plaj çantanızda sıcak hava ve güneşten dolayı ısınsalar dahi cildinize uyguladıktan sonra anında ferahlık hissi verirler.

ISTOCK



İSTOCK

Derleyen: **Dilara Adaş**

Sıcaklarken serinleyin

Termometrede derece yükseldikçe, vücudumuz da doğru orantılı olarak ısınır. Pranayama yani nefes kontrol egzersizleri, vücut ısınızı düşürecek yoga duruşları, kozmetik alışkanlıklar ve aromaterapik uygulamalarla kavurucu sıcaklarda vücudunuzu ve ruhunuzu hafifletecek 7 yöntem karşınızda.

Serinleten tüyolar

>> ## 1 Şişkinlikleri gidermek için sabah ritüeli

"Yaz mevsiminde lenfler her zamankinden daha az çalışır. Halbuki vücut sıcaklığının düzenlenmesinde önemli bir rolleri vardır. Dolaşıma yardım etmek, ısıyı ekarte etmeye olanak sağlar" diye açıklıyor spa eğitmeni Valérie Léger. Lenf tembelliğinin istenmeyen bir başka etkisiyse, sabah şişmiş bir yüzle uyanmanızdır. Şişkinliği indirmek için sabah kreminizi kullanmadan önce ellerinizi soğuk suyla yıkayın. Avuç içlerinizi burun hizasında olacak şekilde yanaklarınızın üzerine yerleştirin. Ellerinizi kaydırmadan kulaklarınıza doğru basınç uygulayın. Aynı şeyi alnınız ve göğüs dekoltenize kadar inen yüz hattınız boyunca da yapın. İşlemi yüzünüzün her bölümü için tercihen ferahlatıcı bir yapıya sahip serum, krem ya da jel eşliğinde üç kere tekrarlayın.

Bizim seçimimiz: Clarins Extra Comfort Toning Lotion, hassas ve kuru ciltler için arındırıcı ve nemlendirici özelliğe sahip.
Chanel Hydra Beauty Serum, cildi yenilerken nemlendirip koruyor.
Nuxe Crème Fraîche de Beauté, 24 saat etkili nemlendirici ve yatıştırıcı bakım kremi.

2 Sıcakları yenmek için shitali yöntemi

Bu nefes tekniğinin ilk amacı, soğuk havayı vücudun içine almak. Bu, nadir pranayama yani nefes kontrol egzersizlerinden biridir. Sıcak çarptığında, oturun ve ellerinizi dizlerinizin üzerine yerleştirin. Dilinizi yuvarlayıp U haline getirin ya da dilinizin ucunu üst dişlerinizin arkasına koyun. Sesli bir şekilde nefes alın ve zorlamadan, ağzınızdan nefesinizi verin. Aynı uygulamayı 5 kere tekrar edin. Eğer şehirde yaşıyorsanız, hava kirliliği nedeniyle işlemi 2 ya da 3 kere tekrarlamanız daha iyi olur.

3 Ferahlatıcı güneş kremi

Güneş kremi seçerken hızlı etki gösteren jellere öncelik tanımanızı öneririz. Çünkü plaj çantanızda sıcak hava ve güneşten dolayı ısınsalar dahi cildinize uyguladıktan sonra anında ferahlık hissi verirler. Aynı durum güneş sonrası kremler için de geçerli. Bazıları vücuttaki ısı fazlasını emebilme özelliği taşır ve bu sayede bacaklar, ayaklar ve ellerde rahatlatıcı etkiye sahiptirler. Alkol içeren ürünlerden ise özellikle uzak durmanızı öneriyoruz, çünkü klor, tuz ve güneş nedeniyle kurumuş olan cildi daha çok nemsiz bırakarak tahrişe yol açarlar.
Bizim seçimimiz: Lancaster Sun Sport Cooling Mist SPF30, güneş ışınlarına karşı hassas olan bölgeler için özel koruma sağlayan ferahlatıcı sprey.
L'Oreal Paris Hydrafresh Yoğun Nemlendirici Krem, güneş sonrası cilt ısısını düşürüp rahatlatıyor.
Lierac Sunissime SOS Repairing Serum, cildi ferahlatan yaşlanma karşıtı serum.

4 Tazeleyici bir dokunuş

Cilt ısınmalarını nötralize etmek için su spreyinizle güneş kreminizin güçlerini birleştirin. Islak, nemli cilde uygulanabilecek bir krem seçin. Bu yöntem, suyun varlığına rağmen homojenlik yaratır ve aynı zamanda suya dayanıklı bir koruma sağlar.
Bizim seçimimiz: Esthederm Hücresel Su Spreyi ile **La Roche Posay Anthelios XL SPF50+** güneş koruyucu jeli aynı anda kullanarak istediğiniz sonucu elde edebilirsiniz.

5 Kişiye özel yüz maskesi

Daha az sıcaklamak için duş alıyorsunuz ama krem sürdükten sonra hiç duş almamış gibi mi hissediyorsunuz? Durumu tersine çevirmek mümkün. Damla damla terlemeyi engellemek ve kısa süreli serinleme hissini uzatmak için güzellik ve bakım konusunda uzman olan Korelilerin bayıldığı yüz maskelerini kullanabileceğinizi biliyor muydunuz? "Güneşe maruz kalındığında acı çeken çok hassas ciltler için nemlendirici ve yatıştırıcı aloe vera özlü maskeleri ya da E vitamini içeren yangı giderici maskeleri tercih etmek gerekiyor" önerisinde bulunuyor Esthederm ve Etat Pur Bilimsel Yöneticisi Aurélie Guyoux. Hyalünorik asit, kuru ya da onarım ihtiyacı duyan yıpranmış ciltler için en ideal seçim. Hyalünorik asit, iyi bir nemlenme sağlayarak kızarıklıkların yok olmasına ve melanin üretimine katkıda bulunuyor. Unutmamanız gerekiyor ki sadece hassas ve kuru ciltler değil, yağlı ciltler de neme ihtiyaç duyabilirler. Hyalünorik asit içeren bir maskeyi çinko ve bakır içeriklerine sahip **Lierac Mesolift Serum** ile birlikte uygulayarak yaşadığınız şikâyetleri en aza indirgeyebilirsiniz. Alın bölgesi için üç, burun bölgesi için ise bir damla uygulayın. İyi bir şekilde durulamadan önce 10-15 dakika yüzünüzde bekletin.

6 İyi uyku için biberli mentol özü

Vücudumuz ısısını etkinlik ya da uyku saatlerine göre ayarlar ve bu fizyolojik bir mekanizmadır. Gün içinde iki önemli termik bölüm bulunur: öğle yemeğinden sonra ve akşam. Yüksek ısıya maruz kaldığında, vücudun kendini soğutmasına yardımcı olmak için biberli mentol yağı başvurulabilecek en iyi referanslardan biri. Biberli mentol yağının dikkatle, küçük dozlar halinde ve 12 yaşından büyüklerde kullanılması gerekiyor.
Tarif: "Çok yoğun olmayan bir dokunuş için organik makademya ya da jojoba gibi yağsız bir bitki özü tercih edebilirsiniz. Bir çorba kaşığı organik bitki özüne bir-iki damla biberli mentol özü karıştırın. Hepsini tentürdiyot şişesine benzer bir kaba boşaltabilirsiniz. Yatmadan önce hazırladığınız karışımdan 5 damlayı bölüştürerek ensenize, omuzlarınıza ve kollarınıza sürüp ovun.
5 damladan fazla kullanmamaya özen gösterin. Günde en çok 2-3 kere uygulayabilirsiniz" diyor Puressentiel Formasyon Sorumlusu Caroline Rault. Sonuç garanti!

7 Yatıştırıcı masaj

"Çin tıbbına göre, yaz, kalbin mevsimidir. Kalp ise en 'yang' organdır ve bedenin yöneticidir. Çi adı verilen enerjimizin ve 'chen' olarak anılan mizacımızın kanda dolaşmasını sağlar" diyor Akupunktur Uzmanı Anne-Cécile Douillard. Hava çok sıcak olduğunda, vücutta çi ve chen değeri yükselir ve bunun yatıştırılması gerekir. Ellerinizi başınızın üstüne koyun ve göğüs kemiğinize kadar okşarmışçasına aşağı doğru kaydırın. Douillard'a göre, bu "yang" hareketinin düşmesini sağlar ve kalp atışını yavaşlatarak enerjinin yeniden vücudun alt tarafında yoğunlaşmasına imkân verir.

Sıcak çarpmasına yoga duruşlarıyla önlem alın

Seyahat boyunca vücut hareketsiz kaldığından vücut ısısı yükselebilir. İşte basıncı ve uyuşmaları önleyecek üç etkili duruş.



Balık duruşu

Yol ya da uçuş boyunca geçen yorucu saatlerin ardından kambur durmaya eğilimli oluruz. Sırtüstü uzanarak bacaklarınızı kendinize doğru çekin ya da uzatın. Ayaklar yere değecek biçimde kollarınızı vücudunuz boyunca uzatın. Başınızı arkaya verin. Kaburgalarınızı ve vücudunuzu yukarı doğru kaldırın. Omuzlarınızı iyi bir biçimde gerebilmek için ellerinizi sırtınızın arkasında birleştirin.



Maha mudra

"Duruşların en büyüğü" anlamına gelen maha mudra, kalçalarınızı açmayı, sırtınızı germeyi ve hem ruhen hem de fiziken hafiflemeyi sağladığından gerçekten de en önemli duruşlardan biridir. Matınıza oturarak bacaklarınızı önünüze doğru uzatıp gerin. Bir ayağınızı diğer baldırınızın iç kısmına yerleştirin. Hangisi daha rahat geliyorsa, germiş olduğunuz ya da büktüğünüz bacağınıza doğru eğilin.



Çocuk duruşu

Seyahat boyunca yaşanan hareketlilikten sonra bu duruş toprağa dönmeye ve yeni tatil yerinize bağlanmaya olanak tanır. Bu şekilde daha rahat yerleşip daha rahat uyuyabilirsiniz.
Ayaklarınızın üzerine oturup dizlerinizi kapatarak vücudunuzun öne doğru düşmesine izin verin. Bu pozisyonda sırtınızın kavisli bir şekilde durması gerekiyor. Ellerinizi yerde öne doğru iyice uzatıp tutarak sırtınızı germeye devam edin.

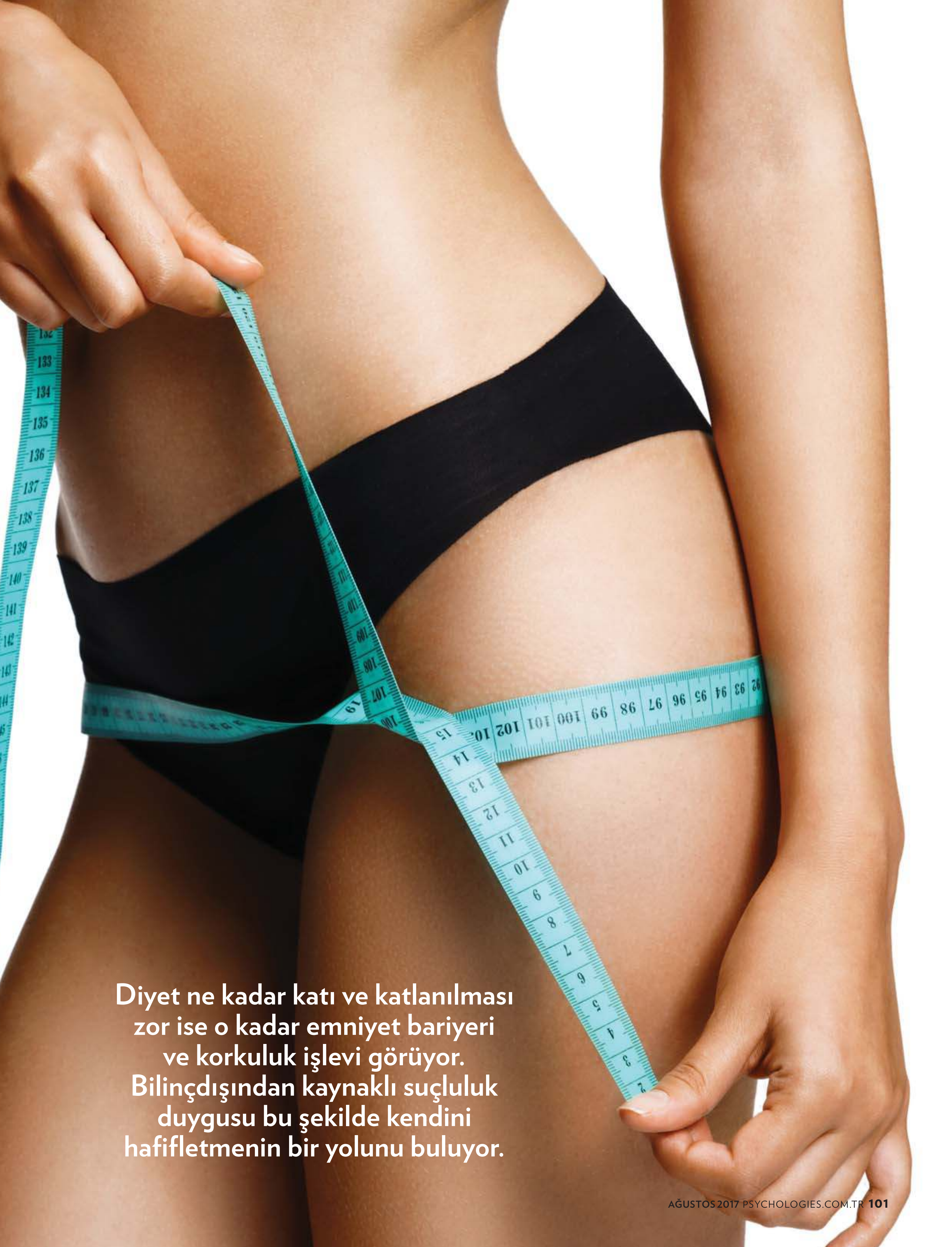
Rejim yapmayı neden bu kadar seviyoruz?

Rejimlerimizin çoğu başarısızlıkla sonuçlanıyor. Buna rağmen çeşitli diyetleri takip etmekten vazgeçmiyoruz. **Bu diyet yapma iştahımız köklerini hangi psikolojik** kaynaklardan alıyor ve hangi arzularımızı besliyor?

Yazı: **Isabelle Artus**
Derleyen: **Nihan Karahan**

Işık, 45 yaşında, düzenli olarak rejim yapıyor. Diyet süreçlerini şöyle açıklıyor: "Yılbaşından önce, bayramlardan sonra ve baharda... Sürelerini amaca ulaşıp ulaşmamam belirliyor. Bu da döneme göre değişebiliyor. Sene sonunda oluşabilecek fazlalıkları engellemek için ocakta, yeni kıyafetlerime daha rahat girebilmek için ilkbaharda ve bikini sınavını geçebilmek için yazdan hemen önce rejime giriyorum" diyor. Parantez içine alınmış zevke, kendini mahrum bırakma, kuşkucu ve kötü bir ruh hali ekleniyor. Işık, daha iyi hissettiği için değil, zayıflamak için kendini kısıtlıyor ya da ilk bakışta öyle. Çünkü kilo kaybının ötesinde rejim yapmak ardında birçok şaşırtıcı psikolojik hazzı saklıyor. Bu hazlar o kadar kuvvetli ki ilk beş senede rejimlerin yüzde 95'inin başarısızlığa uğramış olduğu gerçeğini kapı dışına süpürebiliyor. Işık'ın durumu da bu kuralı bozmuyor. Zayıflamış, sonrasında yine kilo almış. Ancak tabii ki tekrar rejime başlayacak, çünkü işe yaramamış bir formülü terk edip başka bir tanesini denemek, mucizenin gerçekleşebileceği illüzyonunu sürdürmek anlamına geliyor. Rejimde olmak, izinli ve yasaklı olanı belirleyen talimatları harfiyen takip etmek ve buna itaat etmek anlamına geliyor. Kendini kontrol etmeyi bilmediği için endişe duyan ve dışardaki kaynaklardan destek >>

ISTOCK



Diyet ne kadar katı ve katlanılması zor ise o kadar emniyet bariyeri ve korkuluk işlevi görüyor. Bilinçdışından kaynaklı suçluluk duygusu bu şekilde kendini hafifletmenin bir yolunu buluyor.

"Mutluluk esasen rejimlerin başlangıç kısmında bulunuyor; ulaşılacak sonuç kadar hayal kurmayı sağlayan başlama zevkinde ve zayıflama vaadinde"

Borıs Cyrulnık, Nöropsikiyatrist

>> almaya çalışan birine göre bu tam bir kutsanmadır. Psikanalist Catherine Grangeard, dışarıya bağlı olma halini şu şekilde açıklıyor: "Kendine güven eksikliği olan biri için kendini 'bir başkasına' emanet etmek daha güvenli görünür. Bu kişi, ona yetki atfettiğimiz bir doktor, yaşam koçu, beslenme uzmanı ve hatta bir kitap yazarı olabilir." Sayfalar boyunca neyi yemenin uygun olduğunu söyleyen, bazı gıdaları yasaklayan, kaçılması gereken karışımları ve birtakım yiyeceklerin hangi saatte yeneceğini açıklayan kitapların, kitapçıların "çok satanlar" raflarında yer almasının sebebi de burada yatıyor. Bu noktada, beslenme hakkındaki tezlerin art arda gelmesi ve birbiriyle çelişmesi önemli değildir. Hatta ne kadar çelişkili olurlarsa o kadar enteresan görünürler. Son dönemdeki glütensiz rejim örneği bu durumun kanıtlarından biri, içinde glüten bulunan her gıdadan kaçınmayı şart koşan, gerçekten zor bir diyet bulmacası diyebiliriz buna. Aslında glütene karşı hassasiyet yani çölyak hastalığından mustarip kişilere yönelik olan bu diyet, kendini kısıtlayarak "mutlu" hisseden birçok insanı memnun ediyor.
Sonuç olarak, insana özgürlüklerinin kısıtlanması bazen güven verir. Günümüz toplumlarındaki sonsuz seçim ve aşırı bolluk halinin yarattığı bitmez olasılıklar ve bundan kaynaklanan derin kaygı, glütensizdeki gibi "-siz" olumsuzluk



Zorluklarla mutlu olmak

Paradoksal rejim
Birazdan pişmanlık duyulacak olsa bile kendini şimdilik zevkin kollarına bırakmak! Şu ana kadar diyet yapmış bütün kadınlar bunu açıkça söylüyor. Zayıfladılar ama... Paradoks işte tam da burada başlıyor. Onlara göre kısa vadede etkili olan diyet, konunun uzmanlarına göre beş sene sonra etkisini kaybediyor. Bu üzücü deneyimi bizzat kendi yaşamış Filozof Michela Marzano, diyetlerin bir yanılsama olduğu üzerinde duruyor; "Vücudunun gerçekliğini kabul etmeme ve buna bağlı olarak birbiri ardına takip edilen rejimler, ulaşılmaya çalışılan idealden patolojik bir uzaklaşmaya sebep oluyor ve bunu devam ettirerek gerçeklik algısına zarar veriyorlar."

eki sayesinde bir ölçüde sınırlanır. Diyet ne kadar katı ve katlanılması zor ise o kadar emniyet bariyeri ve korkuluk işlevi görüyor. Bilinçdışından kaynaklı suçluluk duygusu bu şekilde kendini hafifletmenin bir yolunu buluyor. Ayrıca Psikanalist Catherine Grangeard'a göre diyet süreci, psişik gerileme ile hazza tekrar kavuşulan bir an olarak tanımlanıyor. Grangeard, kişinin rejim kurallarını takip eden yumuşak başlılığını, anne, büyükanne ya da kantin menüsü gibi diğerinin bizim yerimize neyi, hangi miktarda yiyeceğimize karar verdiği geçmiş bir zamana dönüş olarak görüyor.

Tümgüçlülük hissi

Rejim yapma merakımızı, sağladığı omnipotans yani tümgüçlülük hissinden bahsetmeden anlamak zor. Boyumuz, göz rengimiz ya da saçlarımızın doğası üzerinde hiçbir gücümüz olmamasına rağmen, rejimler bize kilomuz ve dolayısıyla vücudumuz üzerinde kontrol sahibi olduğumuz izlenimini verir.
38 yaşındaki Ceren, "Başka türlü asla zayıflayamazdım. Sporu, kremleri, her çeşit detoks kürünü denedim ama bir sonuca varamadım. Şimdi diyet ile kaybettiğim her kiloda önemli bir şey başarmış gibi hissediyorum. İnsanlar bana övgülerde bulunuyor, kendimle gurur duyuyorum" diyor. Zayıflama sırasında gerçekleşen "ikincil bir narsisistik yapılanma" sürecini de hafife almamak gerekiyor. Elde edilen sonuçlardan daha fazla değilse de en az onlar kadar önemli. Nöropsikiyatrist Boris Cyrulnik'e göre, "Mutluluk esasen rejimlerin başlangıç kısmında bulunuyor; ulaşılacak sonuç kadar hayal kurmayı sağlayan başlama zevkinde ve zayıflama vaadinde".
Peki, Ceren verdiği kiloları daha sonra geri aldı mı? Başarısızlığa uğramış bir tonda, "Evet" diye itiraf ediyor. Ancak rejim sürecinde hissettiklerinin değeri sonuçla ölçülemeyecek kadar büyük. Başka bir deyişle içinde bir sonraki rejimin doğru olacağına dair bir umut taşıyor ve bu hissiyatın bedellerini ödemeye hazır.

Kilo kaybetme coşkusu

Diyete başlama isteğini tetikleyen her şeyden önce gerçek benliğimize uyan vücuda sonunda sahip olma fantezisi ve daha iyi bir benlik imajı beklentisidir. Diğer insanlar sahip olmak ve biriktirmekte diretirken, aslında kaybetmede de gerçek bir coşku duyulabilir. Birkaç kilo yükümüz hafiflese, daha cesur, daha etkili ve tabii ki daha çekici olacağımıza eminiz. Bir gün yuvarlak hatlarınız eriyip gidecek ve o gün beyaz atlı prens gelecek. Kendimizi kandırmayalım. Böyle düşünmemizin sebebi daha ince bir vücut arzusunun ardında her zaman bir sevilme isteği bulunmasıdır. Herhangi bir rejimin olağanüstü ve gerçekdışı umutlarımıza çok ender ulaşabildiğini fark etmemize rağmen tekrar diyet yapmaya başlarız. Bir parçamız yani daha önce başarısızlığı deneyimlemiş rasyonel benliğimiz, rüya gibi bir vücudun boş bir tabakla kazanılmadığını bilir. Ancak diyete bir sürü varoluşsal umut atfetmiş içimizdeki ergen vazgeçmeyi kabul edemez.
Dahası kendi vücudumuz ve kilomuzla barışık olsak bile bizi her gün bombardımana tutan reklam görselleri, ulaşılması gereken ideali ve sahip olunması gereken vücudu hatırlatmak için hemen yanı başımızdalar. Televizyondaki reality şov programları bunu "başarmış" insanlarla dolup taşıyor. Halkla ilişkiler duayeni Edward Bernays'in zamanında ısrarla altını çizdiği şeyi tekrardan hatırlayalım: "Piyanoyu değil, piyanoya sahip olma arzusunu satın." Kendisi pazarlamanın babası ve aynı zamanda hatırlatmakta hiçbir fırsatı kaçırmadığı Sigmund Freud'un yeğeniydi. Rejimlerde de bulunan gerçek benliğe yakınlaşma isteğinin büyüyen bir pazar olduğu kesin ve bu strateji, ilkbahar satışlarında yani vücudun bakışlara ve güneşe çokça maruz kalacak olduğu yazdan hemen önce oldukça kullanılıyor. O dönemde, televizyonun önünde olduğumuz bir akşam, bir derginin sayfalarında gezinirken, kitapçıda dolandığımız bir gün, eczanede ya da süpermarkette alışverişteyken, kendimize diyoruz ki, "Bu kişi neden ben olmayayım?". Paradoksal olarak yaz kapıya gelip çattığında, tüm bunlar aklımızdan çıkıp gidiverecek. Amaçlanan o büyük an, bu kadar çaba, kısıtlama ve takip edilen kurallar en sonunda rahatlamanın, akışına bırakmanın, hep beraber olmanın ve hoşgörünün olacak. Kendinizi aç bırakmadan önce tekrar düşünün!

Kendinizi test edin

Rejim takıntısıyla mı yaşıyorsunuz?

Zayıflamak, genetiğin getirdiği haksızlığı yenebilme ve oyunda kâğıtları tekrar dağıtma illüzyonu yaratıyor.
30 yaşlarındaki incecik Leyla'yı heyecanlandıran da tam olarak bu. "Ailemdeki kadınlar oldukça yuvarlak hatlara sahip ve Gisele Bündchen fiziğinden oldukça uzağız" diyerek gülüyor ve ekliyor: "Onlara benzememek için yediklerime çok dikkat ediyorum." Leyla'nın uğraştığı şeyse zayıflamak değil ama kilo almamak. Bu davranış onun için aile kimliğinden ve kaderinden bir kaçma şekli. Vücuda istenildiği gibi yön verilebileceğini düşünmenin getirdiği mutluluksa tüm tavsiyelerden ve kaçınmalardan çok daha değerli görünüyor.



Yazı ve Fotoğraflar: **Çiler Geçici**

Bin bir gece masallarına yolculuk

Yıllardır görmeyi hayal ettiğim ülkelerden biriydi Fas. Marakeş ise belki de en çok görmek istediğim şehirdi. **Gördüğüm fotoğraflar, izlediğim belgeseller zaman içerisinde bu aşkımı büyüttü, geliştirdi.** Sonunda gitme fırsatı bulduğumda ise hayal ettiğimden daha güzel bir şehir vardı karşımda.

KIZIL ŞEHİR

Marakeş, Fas'ın orta kısımlarında yer alıyor. İlk gittiğinizde dikkati çekecek olan şey ise şehrin neredeyse tamamının kızıl tonlarda olması. Yürüyerek keşfetmesi en keyifli olan yerlerden biri olan Marakeş, eski şehir yani Medina ve daha modern ve lüks markalara ev sahipliği yapan Gueliz bölgesi olarak ikiye ayrılmış. Sanırım bizim tüm vaktimizi Medina'da geçirdiğimizi söylememe gerek yoktur. Sokaklarda gezerken ilk fark ettiğim hemen herkesin Fransızca konuştuğu oldu. Ülke Kuzey Afrika'da yer aldığından, en kuzeye yani Akdeniz kıyılarına çıktığınızda çok yoğun İspanyolca da konuşulduğunu duyarsınız. Bu arada sanırım şimdiye kadar gördüğüm en şık turistleri Marakeş'te gördüm.

TARİHİ BÖLGE

Surların içindeki eski şehre girdiğinizde, binlerce insanın dolaştığı, fotoğraf çektirmeniz için size maymunlarını gösterenlerden yılan oynatanlara, zennelerden taze meyve tezgâhlarına her tarafta müzisyenlerin olduğu, kendinizi kaptırdığınız büyülü bir meydan olan Jemaa El Fnaa ile karşılaşıyorsunuz. Bu meydandan kendinizi alabilirseniz, civarda birkaç tane dar sokak göreceksiniz. Hangisine dalarsanız dalın başka bir "souk" yani pazar bölgesine ulaşıyorsunuz. Alışveriş yapmayı sevenler için çok tehlikeli olan bu daracık sokaklarda kilimler, Marakeş'e özgü babuşlar, deri işleri, baharatlar, kumaşlar ve şimdilerde çok moda olan hasır çantaların her türlüsü karşınıza çıkıyor. Alışveriş için verebileceğim en önemli tavsiye ise "pazarlık edin" demek olacak. Beğendiğiniz herhangi bir ürünün fiyatını sorduğunuzda önce size turist fiyatı söyleyecekler, biraz pazarlık yaptığınızda küçük bir indirim alırsınız ama arkanızı döner giderseniz, peşinizden koşup size gerçekten iyi bir fiyat verirler ve oradan mutlu ayrılırsınız.

GÖRÜLMESİ GEREKEN YERLER

Marakeş'te görülmesi gereken yerlerden biri Koutoubia Camii. Şehrin her yerinden görülebilen 70 metre uzunluğunda bir minaresi var. Ali Bin Yusuf Medresesi ise 1565 yılında inşa edilmiş ve Fas'ın en büyük dini yüksek eğitim kurumu. Medresenin muhteşem avlusunun ortasındaki havuzun kenarında zamanında öğrenciler toplanıp din eğitimi alıyorlarmış. Duvarlardaki işlemeleri, mozaikleri, yazıları incelerken zamanın nasıl


Ali Bin Yusuf Medresesi


La Famille


Medina




Medina

geçtiğini anlamıyorsunuz. Hayran kaldığım başka bir yapı da Bahia Sarayı. 19. yüzyılda yapılan bu sarayı dolaşırken, geçmişte burada yaşam varken nasıldı diye hayal etmekten kendini alamıyor insan. Saraya girdiğiniz an itibarıyla sizi nefis ağaçlar ve çok huzurlu bir bahçe karşılıyor. Mozaik camlı kapılar, fayanslar ve renkli nefis tavanlarıyla saray sizi büyülüyor.

CENNET BAHÇESİ

Beni en çok etkileyen yerlerden biri Majorelle Bahçeleri oldu. 1920'lerde Jacques Majorelle, dünyada gittiği her yerden topladığı bitkilerle bu muhteşem bahçeyi oluşturmuş. Ölümünden bir süre sonra, 1962 yılında, Yves Saint Laurent ilk görüşte âşık olduğu bu bahçeyi satın almış, hatta ölümünden sonra külleri bu bahçeye savrulmuş. Bahçede palmiye, bambu, muz ağaçları, Fas'a özgü havuzlar, rengârenk Japon balıkları, değişik boyutlarda ve çeşitlerde kaktüsler ve ressam Jacques Majorelle'in tablolarında kullandığı Majorelle mavisi denilen çivit mavisi binalar bulunmakta. Ayrıca bahçede bir cafe, YSL tasarımlarının olduğu bir dükkân, bir kütüphane, bir sanat galerisi ve Berberi kültürünü anlatan bir Berberi müzesi yer alıyor.

FAS LEZZETLERİ

Yeme içme seçenekleri şehirde oldukça fazla ama benim favorilerimin başında sahibinin Fransız olduğu, vejetaryen yemekleri sunan, çok keyifli bir bahçe içinde enteresan tatlar bulabileceğiniz La Famille yer alıyor. Yine birçok kez


Koutoubia Camii


Medina


Amin Bendriouich

gittiğimiz, nefis bir bahçe içinde yer alan Le Jardin, çok sevdiğimiz bir diğer mekân oldu. İçinde alışveriş yapabileceğiniz pop-up dükkânlar da bulunuyor. En son gittiğimizde Marakeşli yetenekli modacı Amine Bendriouich'in nefis kıyafetleri sergileniyordu burada. Ayrıca dükkânda klasik bir berber de mevcut. Anlayacağınız Marakeş'in her köşesi hem alışveriş hem de fotoğraf cenneti. Herkesin çok sevdiği Café Des Epices'in tam karşısında yer alan Nomad ise yine aynı gruba ait ve günbatımlarını yakalamak için harika bir terasa sahip. Her gün en meşhur Fas yemeği olan tagine yemeye ara vermek isterseniz, yine neredeyse her gün kahve molası ya da harika Lübnan yemekleri için uğradığımız Naranj'ı da tavsiye ederim. Sonradan arkadaş olduğumuz sıcakkanlı sahibi Ruba'yla sadece sohbet için bile oraya uğradığımız çok oluyor.


Bahia Sarayı


La Mamounia

NEREDE KALINIR?

Marakeş'e ulaşmak için önce Kazablanka'ya uçmak ve oradan üç saatlik bir araba veya tren yolculuğu yapmak gerekiyor. Otel seçenekleri ise çok fazla. Her bütçeye veya zevke göre bir otel bulmak mümkün. Gueliz bölgesinde birçok modern otel olmakla birlikte Medina'daki daha küçük ama avlulu, duvarları renkli ve işlemeli Fas mimarisine sahip Riad denilen oteller de iyi bir konaklama seçeneği olabilir. Konaklama için tavsiyemse şehrin en iyi otellerinden olan La Mamounia. Konaklamayı tercih etmeseniz bile çay saatinde uğrayıp şahane bahçesinin keyfini çıkarabilir ya da akşam yemeği için restoranını deneyimleyebilirsiniz. Geleneksel Fas yemeklerini başarıyla sunan bir mutfakları var. Siz yemek yerken müzisyenler zaman zaman yanınıza uğrayıp daha da keyifli zaman geçirmenizi sağlıyorlar. El Fenn de aynı şekilde tavsiye edebileceğim iyi otellerden biri.
Sürekli seyahat eden bir çift olarak Mehmet'le kendimizi en evimizde gibi hissettiğimiz şehir Marakeş oldu. Sürekli oraya gider ve hatta biraz daha uzun süreli orada yaşama planları yapar olduk. Kim bilir belki de aradığımız huzuru burada buluruz.

Neşelendiren **lezzetler**

Yemek Stilisti:
Candan Durusöz Akgün
Fotoğraf: **İbrahim Akgün**

Yazın geldiğini nasıl anlarsınız? Rengarenk bamyalar ve şeftali yaz sofralarımıza neşe katar. Bamyayı pişirmeye cesaret edemeyenler, bu kolay tarifle önyargılarını kırabilir. **Yarım saatte hazırlanan şeftalili tart ise çocukluk neşenizi geri getirecek.**



Mayhoş sevenlerin baş tacı **Zeytinyağlı bamya**

Seveni kadar sevmeyeni de çok bamyanın. Kime göre salya sümük ağlayan sebze, kimine göre mayhoş tadıyla yaz aylarında efsane.
Tezgâhlarda görünce yaz mevsiminde olduğumuzun bir kanıtıdır bamya.
Usulüne göre pişirenin elinden yendi mi, bamya gerçekten bir başka oluyor. Etlisi, zeytinyağlısı derken günümüzde reçeli bile yapılıyor artık.
En güzeli de bamyanın ülkemizde bol ve yöresel olarak da çok çeşitli yetişmesi.
Moru, yeşili, daha sarısı, çizgilisi, çizgisizi, küçüğü, büyüğü, çorbalığı, ızgaralığı hepsi ayrı usulde pişirilen lezzetleri var.
İşin ehlinden çıkan bir bamyadan kastım, bütün sırrının bamyanın güzelce ayıklanması olduğunu düşünüyorum.
Sevenler zaten bilir, sevmeyenler varsa haydi önyargılarınızı kırıp bir de kendi elinizden yapmayı deneyin bamyayı.
Eminim elinizden çıkan bamyanın lezzetinin yeri sizde başka olacak.

ÇEKİMDE KULLANILAN ÜRÜNLER CRATE AND BARREL VE MUDO CONSEPT'E AITTIR.



Özlen Çopuroglu

Evkokusu.com'un yaratıcısı Özlen Çopuroğlu, 2009'da "Ev Kokusu" kitabını çıkarmış ve Fransa Gourmand yemek kitapları yarışmasında kelimelerle hikâyelendirilmiş en iyi yemek kitabı ödülünü kazanmıştır.

Yüksek miktarda lif içeren bamya sindirim sistemini korur



Zeytinyağlı bamya

4 kişilik
Hazırlama süresi:
10 dakika
Pişirme süresi:
20-30 dakika

Malzemeler

- Yarım kilo bamya
- Yarım limon suyu
- 2 adet domates
- 2-3 diş sarımsak
- 1 adet kuru soğan
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 su bardağı sıcak su

Soğan ve sarımsakları doğrayıp zeytinyağında soteleyin. Pembeleşmeye başlayınca domatesi, şekeri ve tuzu serpip yarım sıkılmış limonu ve bamyayı ekleyin. Sıktığınız limon kabuğunu da kesip pişirme sırasında tencereye koyabilirsiniz. Kısık ateşte, kapağı kapalı olarak 8-10 dakika pişirin. Bu süre sonunda bamyaya bir çay bardağı kadar kaynamış su ilave edip yumuşayana kadar bir 10 dakika daha pişirin ve soğuduktan sonra servis edin.

Sulu sulu, tatlı, sert ya da yumuşak ama kesinlikle en çekici yaz meyvesi şeftali

Mevsim şöleni: **Şeftalili tart**

6 kişilik
Hazırlama süresi: 20-30 dakika
Pişirme süresi: 20-30 dakika

Şeftalili tart

Üstü için
2 büyük şeftali

Hamuru için
1,5 su bardağı un
125 gr. tereyağı
4 yemek kaşığı toz şeker
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı vanilya

Kreması için
Yarım litre süt
1 paket vanilya
6 yumurta sarısı
5 yemek kaşığı toz şeker
1,5 yemek kaşığı un

Tart hamuru için
Un, tereyağı, şeker, yumurta ve vanilyayı bir kapta iyice yoğurun. Üstünü streçleyip bir saat buzdolabında rafta dinlendirin. İstediğiniz kalıplarda tekli küçük porsiyon ya da tek bir büyük kabı yağlayarak hamuru ellerinizle bastırarak kalıbın içine yayın ve düzeltin.
Tabanındaki hamura çatal ucunu batırıp delikler açın. Tart kalıbını bu şekilde yarım saat daha buzdolabında bekletin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 30 dakika pişirin.

Kreması için
Bir tencerede sütü ve vanilyayı karıştırıp ılıklaştırın, şeker, yumurta ve unu ilave edip hızlıca çırpın ve ağır ateşte karıştırarak pişirin. Muhallebi kıvamında koyulaşınca soğumaya bırakın. Diğer yandan soğumuş olan tartları kalıbından çıkarın ve servis tabağına dizin. Şeftalileri küp küp yada uygun boyutta dilimleyerek hazırlayın. Krema soğuyunca, tartların üstüne kaşıkla bolca krema koyun. Üzerine doğranmış şeftalileri ve renk katması için nane yada kırmızı orman meyveleri ile süsleme tercihi size kalmış.

Sağlığınızı korumanın teknolojik yolu

La Roche-Posay'in geliştirdiği UV Patch bandı ile cildinize en uygun olan güneş koruması şeklini belirleyebilirsiniz.



Kendimizi güneşin kollarına bıraktığımız şu günlerde, dışarıda daha çok vakit geçiriyor, denize, havuza gidiyor ve güneşin kemiklerimize işlemesine izin veriyoruz. Ancak her ne kadar aklımızın bir köşesinde güneş ışınlarının yararı kadar zararı olduğunu bilsek de, kendimizi korumak için doğru yöntemleri çoğu zaman uygulamayabiliyoruz.

Cilt bakım ürünleriyle yakından tanıdığımız La Roche-Posay, güneş ışınlarına maruz kalmanın zararları üstüne birçok çalışma yaptı ve yürüttüğü bu çalışmalar sonucunda UV Patch bandını geliştirdi. Bu özel bant, cilt tipimiz, yaşımız, cinsiyetimiz gibi bilgiler doğrultusunda bizim için en ideal güneş koruması şeklini belirleyebiliyor. Giyilebilir, esnek ve ince bir formda olan UV Patch bandı üzerindeki foto hassasiyete sahip minik kareler aracılığıyla cildinizin güneş ışınlarına ne kadar maruz kaldığı ölçülebiliyor.

Ulltraviyole ışınlar, bir tür cilt kanseri olan melanomanın oluşma riskini artıran temel faktörlerden biri. Bazı kişilerde melanomaya yakalanma riski diğerlerine göre daha yüksek olabiliyor. Bu risk faktörleriyse kısaca, benler, açık renk tene sahip olma, güneş yanığı, uzun süre güneşlenme, DNA aktarımı ve zayıflayan bağışıklık sistemi olarak açıklanıyor.

Yapılan çalışmalar sonucunda beş kereden fazla güneş yanığına maruz kalan kişilerde melanoma türü cilt kanserine yakalanma riskinin yüzde 80'e kadar artığı biliniyor.

UV Patch bandı; UVA, UVB gibi zararlı güneş ışınları filtresini uygun şekilde vücudumuza uygulamamızı sağlamaya yardımcı olurken, olası pigment sorunları, foto-yaşlanma gibi problemleri kontrol altında tutmamıza da destek oluyor. UV Patch, Google Play ve App Store'dan indirilebilen "My UV Patch" isimli akıllı telefon uygulaması ile çalışıyor.

UV Patch bandını kullanan insanlar üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda, yüzde 18 daha az güneşe maruz kalma, yüzde 26 daha fazla güneş kremi kullanımı ve yine yüzde 26 oranında daha fazla gölgede kalma eğilimi gözlemlendi. Böylece özellikle hassas cilde sahip ve risk grubunda olan kişiler için daha kontrollü güneşlenme sağlanmış oluyor. Ayrıca UV Patch bandı, La Roche-Posay'in ilk giyilebilir teknolojiye sahip ürünü olma özelliğini de taşıyor.

Hayatımızın her alanını yakından etkileyen teknoloji, artık sadece dokunduğumuz ürünlerle değil, giydiğimiz ürünlerle de bizimle etkileşime geçiyor. Bir ürüne "giyilebilir teknoloji" dememiz için, ürünün akıllı sensörlerden gelen bilgileri akıllı telefonunuza kablosuz veya bluetooth ile bağlanarak aktarması gerekiyor. Hayatımıza birçok alanda hem yararı hem de zararı olan teknoloji ilerleyerek giyilebilir hale gelip 2015 yılında meşhur oldu. Günümüzde giyilebilir teknolojiye sahip birçok ürün bulunuyor. Bu ürünlerin en çok bilinenleri; bileklikler, saatler, gözlükler, giysiler, sanal gerçeklik gözlükleri şeklinde sıralanabilir. Günümüzde giyilebilir teknoloji, sadece eğlence ve günlük işleri kolaylaştırma alanında değil, UV Patch bandı gibi sağlık alanında da çokça karşımıza çıkarak hayatımızı kolaylaştırıyor.

En yeniler

Doğanın canlandırıcı enerjisi

Kerastase'ın yüzde 97 doğal kaynaklı Auro Botanica serisi, aktif içerikler ile saçı 48 saat boyunca besliyor, 72 saat boyunca elektriklenmeyi kontrol altında tutuyor ve saça dört kat daha fazla ışıltı kazandırıyor.





Sade tasarım

Çelik ve rose altın kaplama kasasıyla dikkat çeken Lacoste Moon, sade görünümü ile zamansız tercihler arasında yer alıyor. ₺860



Güzel Lucia

2017 sonbahar koleksiyonları yavaş yavaş kendini göstermeye başladı. Dolce & Gabbana'nın Lucia Bag çantaları canlı renk ve desenleriyle dikkat çekiyor. (Fiyat istek üzerine)



Doğal çözüm

Incia'nın roll-on deodorantı doğal içeriği sayesinde koltuk altındaki gözenekleri kapatmıyor, terlemeye engel olmuyor ve bakterilerin neden olduğu kötü kokunun önüne geçiyor. ₺24,50



Bohem siluetler

Vakko Mare'nin yeni sezon koleksiyonunda yer alan mayolar ve plaj giysileriyle günlük hayattaki şıklığınızı kumsallara taşıyabilirsiniz. (Fiyat istek üzerine)



Akdeniz havası

Sicilya ve Akdeniz kıyılarından ilham alan Beymen Club'ın yaz koleksiyonundaki hasır çanta ve ayakkabılar yaza şıklık katıyor. ₺329







Akneye son

Lierac'ın cildi derinlemesine temizleyen akne karşıtı Sebologie serisi, yağlı ciltleri, belirgin gözenekleri, siyah noktaları ve akne izlerini hedef alıyor.

Arınma zamanı

Braun FaceSpa, yüz masaj ve canlandırma başlığı ile kan dolaşımını hızlandırarak kızgın güneşe maruz kalan cildinizdeki yaşlanma belirtilerini gözle görülür şekilde azaltıyor. *₺349*



Müzik her yerde

Graffiti sanatçılarından oluşan Bicicleta Sem Freio grubuyla işbirliği yapan Ultimate Ears'ın sınırlı sayıda ürettiği Second Street Collection'la kendinizi müziğin ritmine bırakın. *$299,99*



Amazon ruhu

The Body Shop, yüzde 100 vejetaryen ve doğal kaynaklı Amazonian Saviour Balsam'ı ile kuru ciltleri canlandırıyor, dudakları nemlendiriyor ve çok amaçlı bakım sağlıyor. *₺49,90*



Pürüzsüz ciltler

L'Oréal Paris'in Saf Kil Maskeleri, içeriğindeki Arı, Montmorillonit ve Rhassoul killeri sayesinde 10 dakikada cildi arındırarak pürüzsüzleştiriyor. *₺36,99*





Aloe vera etkisi

Aloe vera içeren ürünleriyle tanınan LR Health & Beauty'nin cildi yatıştırıcı etkisi olan LR Aloe Via serisi, 24 saat boyunca ışıltılı, yumuşak ve esnek bir cilde sahip olmanızı sağlıyor. *₺62,90*

Leke karşıtı

Cosmed Alight koyu leke karşıtı aydınlatıcı krem, ciltteki güneş, deniz, klor gibi dış etkenlerden oluşan lekelerin yanı sıra doğum sonrasında rastlanılan cilt lekelerinin giderilmesine de yardımcı oluyor. *₺125*

Hasır dokular

Hem verdikleri mesajlar hem de tasarımlarıyla dikkat çeken Koton'un hasır şapkaları tatil stilinizin anahtar parçalarından. *₺39,99*



Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

Akıl Defteri



ISTOCK

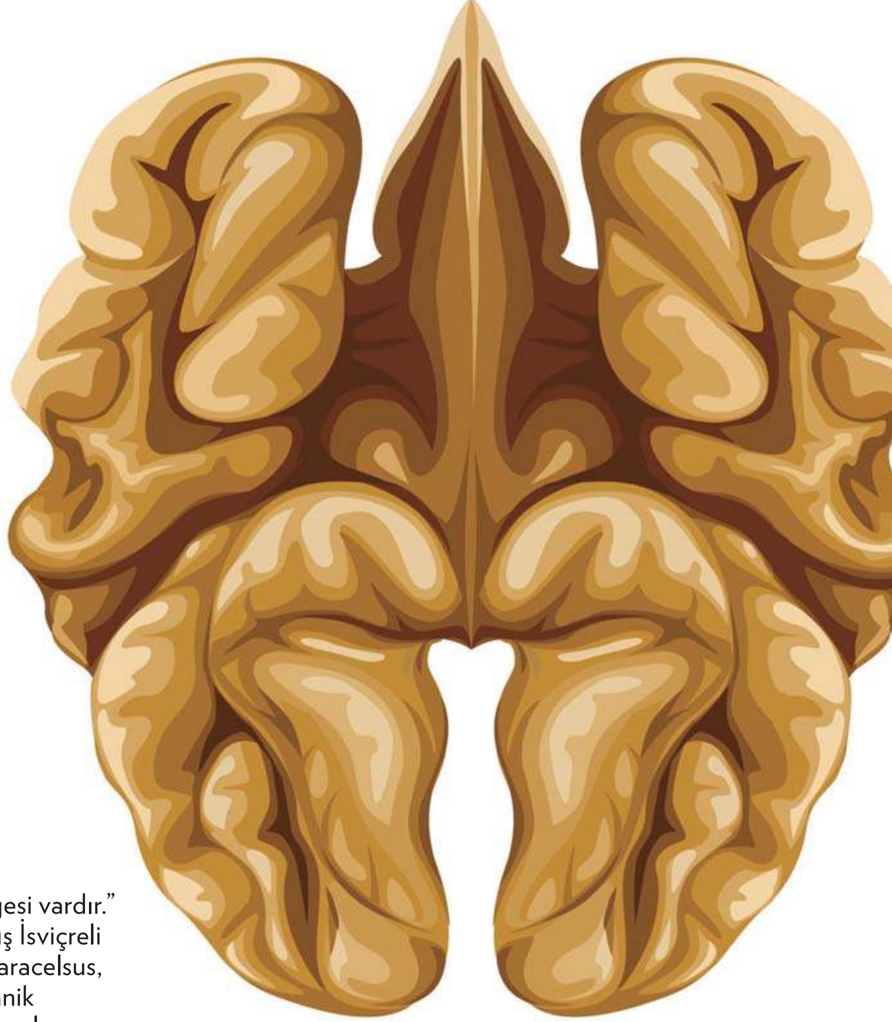
Cinsel sorunlarımızdan bahsetmek her zaman kolay olmuyor. Bu sorunlar biyolojik ya da psikolojik temelli olabiliyor. Cinsel terapiler, sorunun kökenini belirleyerek disiplinlerarası bir yaklaşımla birçok cinsel bozukluğun tedavisinde kesin çözüm sağlıyor.

Şaşırtıcı teori:

Benzer benzeri **iyileştirir**

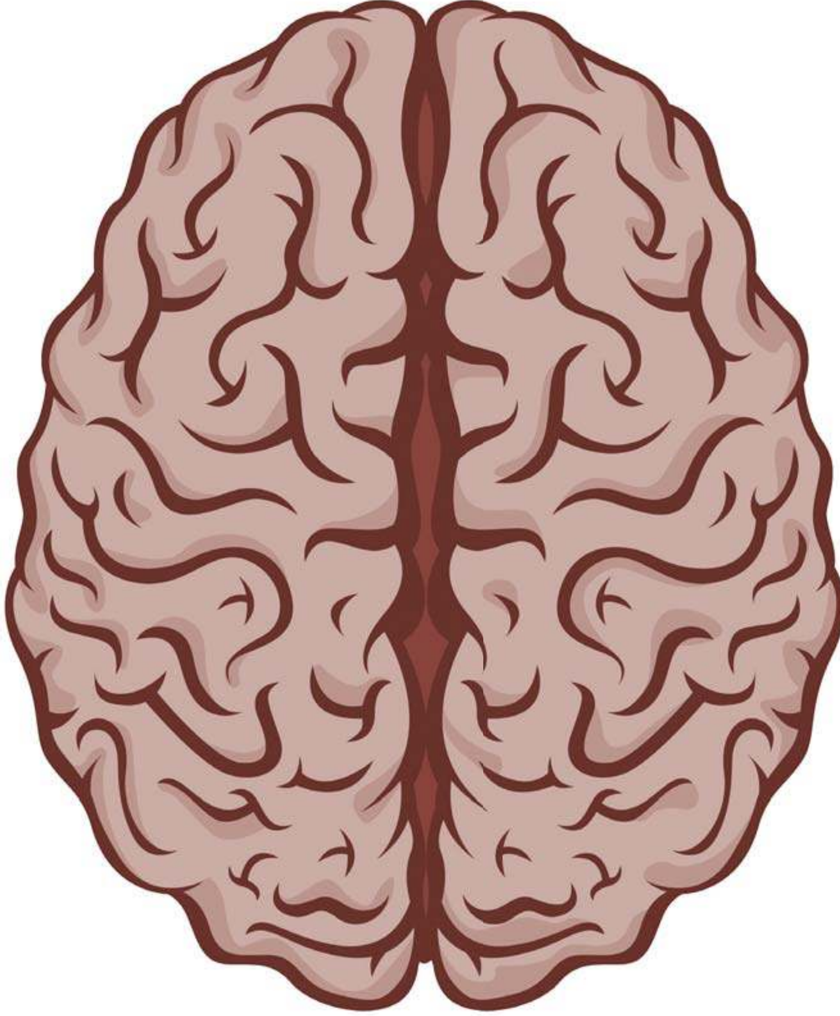
Tıp, bir zamanlar **tedavi için bitkileri ve yiyecekleri özel bir yöntemle incelemiş.** Sonraları unutulan bu yöntem, bazı terapistlere göre doğanın bize daima öğretecek çok şeyi olduğunun kanıtı.

Yazı: **Marie-Laurence Grézaud**
Çeviri: **Damla Kellecioğlu**



"Her şeyin bir göstergesi vardır." 16. yüzyılda yaşamış İsviçreli doktor ve teolog Paracelsus, doktorların ve botanik uzmanlarının 17. yüzyılın sonuna kadar benimseyip uyguladığı teorisini bu sözlerle açıklamış. Doğadaki tedavi kaynaklarını araştırırken, bitkilerin biçim, renk, koku, ekosistem, çiçeklenme şekli gibi karakterlerinin tıbbi özelliklerini anlamaya yardımcı birer gösterge olduğunu fark etmiş. Tezi, antikçağdan bu yana bilinen bir ilkeye, benzerlik ilkesine dayanıyor. Buna göre "similia similibus curantur"; yani "benzer benzeri iyileştirir". Kuram, bitkilerin şekilleriyle insan vücudunun tedavi edilmek istenen yeri arasında bir benzerlik olduğunu öne sürüyor. Araştırma süresince yüzlerce doğal içerik incelenmiş ve biçimleri dolayısıyla tavsiye edilmiş. Örneğin tacı başının üzerinde yükselen haşhaş bitkisinin başa iyi geldiği düşünülüyor. Korkuların hakkından gelen sarı kantaron olarak da bilinen koyunkıranın şifalı özelliği için kocaman, sarı çiçekli, güneşi andıran karakteri temel alınıyor. Uzun sapı omurgayı andıran ulak otunun sırt ağrısına iyi geldiği düşünülüyor. Dişler arasında çıtırdayacak kadar mineralli olan bitki, kent yaşamından güçsüz düşenlere, özellikle de kendi gibi ince yapılılara yardımcı oluyor.

ISTOCK

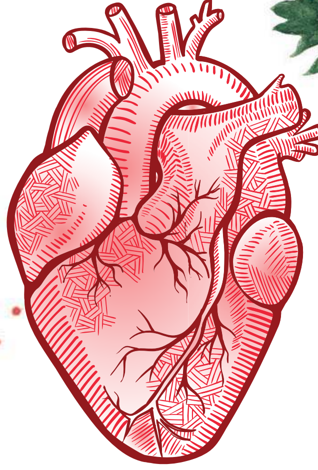


Ceviz ve beyin

Çift çekirdeği beynin iki lobuna benzer. Pek çok araştırmaya göre bu meyvenin tüketilmesi, ruh halini düzenleyen, depresyon, iştah ve uykuyu kontrol eden sinir iletici serotonin oranını artırıyor. Cevizin sinirler arası temassızlığı azaltmasının Alzheimer'a da iyi geldiği düşünülüyor.

Doktora tezini bu konu üzerine yazmış olan Farmakolog Pierre-Baptiste Laurent, "Sıklıkla basite indirgemeci olmakla itham edilen ve az bilinen bu kuram, günümüzde hâlâ kullanılan bazı tedavilerin mucidi" diyor.
Bu ilaçlar arasında haşhaş moleküllerinden elde edilen morfin ve hammaddesi bataklık alanlarda yetişen söğütten alınan, ateş ve vücut ısısının düşmesi gibi sorunların tedavisinde kullanılan aspirin sayılabilir. Bitkisel tedavi uzmanı Doktor Eric Lorrain, bitkilerin ve gıdaların işe yararlığını akılda tutmak için göstergeleri takip etmenin iyi bir yöntem olduğunu dile getirirken, "Geçmişe sürekli göz atmak, hem günümüzü aydınlatmaya yarar hem de tıbbın duraklamasına engel olur" diyor. "Hekim olarak doğayı yorumlamaktan asla vazgeçmemeliyiz.
Bu teori, kendisini incelemeyi bilen insanlarla iletişim kurmanın bir yolunu bulan doğanın becerisinin kanıtı." >>

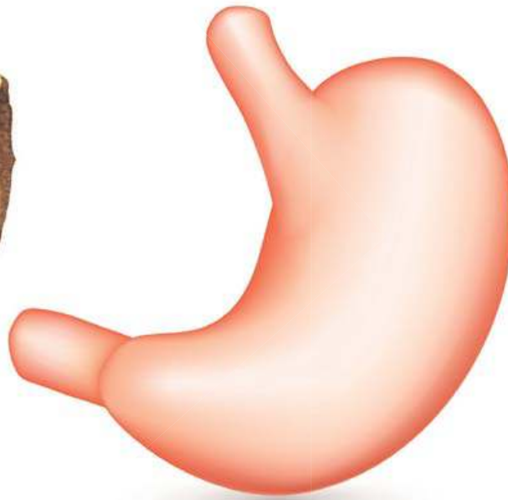




Domates ve kalp

Meyve ikiye kesildiğinde kalp gibi iki bölüme sahip oluyor. Antioksidan maddesi likopenin kanda fazla miktarda bulunması kardiyovasküler rahatsızlıkları önlemeye yardımcı oluyor. Maddeyi yüksek miktarda almak için domatesleri pişmiş olarak, üzerine biraz zeytinyağı gezdirdikten sonra tüketin.





Zencefil ve mide

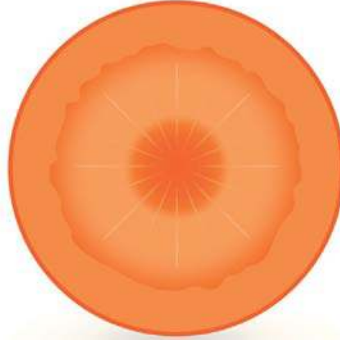
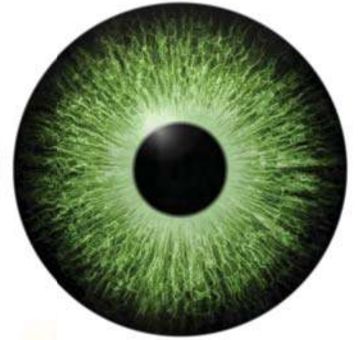
Şeklen mideye benzeyen zencefil, gastrik rahatsızlıklar için tavsiye ediliyor. Ayrıca gerçekleştirilen pek çok araştırma, zencefilin mide ülserine neden olan helikobakter piloriye karşı etkili olduğunu kanıtlamış durumda. Ayrıca bulantı önleyici özelliği de biliniyor.

ISTOCK



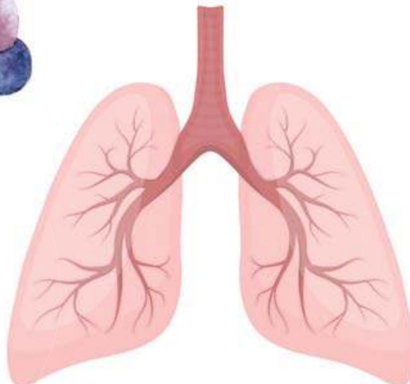

Kereviz ve kemik

Bu bitkinin uzun sapları kemiği andırıyor. Silisyum dioksitin doğal hali olan ve doğal olarak kemiklerde, kaslarda ve kıkırdaklarda da bulunan silis içeriyor. Bu oligo element, kalsiyum ve magnezyumun organizmada düzenlenmesine yarıyor ve kemiklerin vazgeçilmezi.

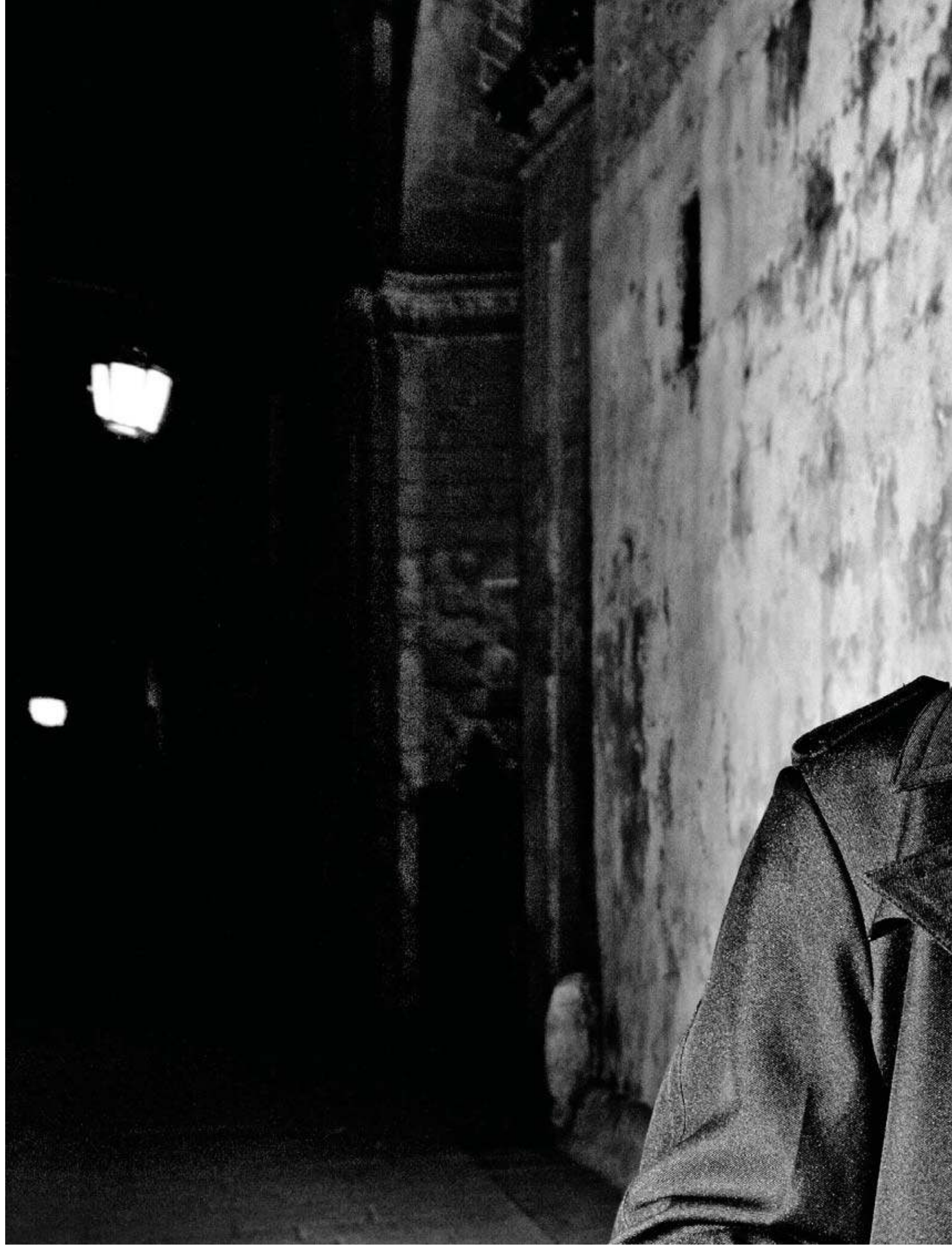
Havuç ve iris

Halka halka doğrandığında lifleri şaşırtıcı derecede irisi andırıyor. Havuç, rengini aldığı antioksidan pigment beta karoten bakımından zengin. Bu da görüş, özellikle de gece görüşü konusunda önemli role sahip olan A vitamininin varlığının habercisi.

Üzüm ve akciğerler

Ciğerlerin her bir lobu üzüm taneciklerini andıran alveollere sahip. Bütün geleneksel tıp yaklaşımları, akciğer enfeksiyonuna karşı ilaç olarak bu meyveyi salık veriyordu. Günümüzde, meyvenin ve çekirdeklerinin sahip olduğu güçlü antioksidanların akciğer kanseri de dahil olmak üzere pek çok kanser riskini azalttığı, aynı zamanda astım ve kronik bronşite iyi geldiği biliniyor.



Yazıldığı ilk günden bugüne edebi bir karakter olmaktan çıkıp adeta ebedi bir isim olarak aramıza karışan **Sherlock Holmes'un düşünce silsilesine tanıklık etmeye ne dersiniz?**

Yazı: **Batuhan Sarıcan**

Sherlock Holmes gibi düşünmek



Bazı edebi karakterler vardır; adeta kelimelerden oluşmuş ve vücut buldukları sayfalardan zihnimize usulca sızarak ebedi olmuşlardır. Sherlock Holmes de bunlardan birisi. Sir Arthur Conan Doyle'un cümleleri ve Sidney Paget'in "The Strand" dergisine yaptığı illüstrasyonlarla hayat bulan bu efsanevi isim, bugün sinema ve dizilerle kendi hayran kitlesini genişletmeye devam ediyor. Edebiyat dünyasındaki yeri ise her zaman ayrı...

Peki, Viktorya döneminde müşterilerine danışman dedektiflik hizmeti sunan ve bir muammayı çözmek için gece boyu pipo tüttürerek çıkarımlar yapan bu sosyopat karakteri bu denli ölümsüz kılan neydi? Ve Sherlock Holmes gibi düşünmek nasıl mümkün oluyor?

Sir Arthur Conan Doyle'un edebi dilinin lezzetini bu yazının kapsamı dışında tutarak ve Sherlock Holmes'u gerçek bir insan gibi ele alarak meselenin akılla ilgili kısmına odaklanalım.

Öncelikle kimdir bu Sherlock Holmes? Gelin kendisinden dinleyelim:

"Ben Sherlock Holmes, dünya üzerindeki tek danışman dedektif.

Size ne yaptığım veya nasıl yaptığım hakkında detaya girmeyeceğim, çünkü anlamama olasılığınız yüksek. Eğer çözmemi istediğiniz bir problem varsa, benimle iletişime geçin. Lütfen sadece ilgi çekici olaylarla gelin. >>



>> Yaptığım şey şu:
1. Her şeyi incelerim.
2. Her incelediğim şeyden çıkarım yaparım.
3. İmkânsız olanı elediğimde geriye kalan ne kadar olasılıksız olsa da doğru olmalıdır. Eğer danışmanlığa ihtiyacınız varsa, benimle iletişime geçin ve olabilirliğini konuşalım."

Gözlem, tümdengelim ve bilgi üçgeni

Sherlock'un motivasyonuna bakacak olursak zihinsel heyecanın peşinden yorulmaksızın koşan bir adam çıkıyor karşımıza. Monotonluğu sevmemesi ve gündelik hayatın akışını bozacak her şeye tutkuyla yaklaşması da bunların birer yansıması. Çünkü zihnini çözülmesi güç ve analitik bir zekâ gerektiren vakalarla meşgul etmek istiyor. Sherlock, "Dörtlerin İmzası"nda şunları söylüyor: "Zihnim durgunluğa karşı geliyor. Bana sorun verin, iş verin, bana anlaşılması en güç kriptogramı ya da en çetrefilli analizi verin, kendimi ait olduğum atmosferin içinde hissederim. Sonrasında yapay uyarıcılar hazırlayabilirim. Ama varoluşun berbat tekdüzeliğinden iğreniyorum. Zihinsel heyecanın peşindeyim. Kendi özel mesleğimi seçmemin ya da daha doğrusu bu mesleği yaratmamın nedeni de bu. Çünkü dünyada tekim."
Bu sebeple, servet kazanmak için değil, tümdengelim sanatına olan sevgisinden bu mesleği icra eden Sherlock'a göre ideal bir dedektif (yani Sherlock Holmes gibi düşünmek isteyen bir kişi) gözlem, tümdengelim ve bilginin gücünü iyi kullanmalıdır.

"ZİHİNSEL HEYECANIN PEŞİNDEYİM. ZİHNİM DURGUNLUĞA KARŞI GELİYOR; BANA SORUN VERİN, İŞ VERİN"
SHERLOCK HOLMES

İpucu! İpucu! İpucu!

Fark yaratanın, bakmak ile görmek arasındaki fark olduğunu belirten Sherlock, keskin gözlem gücünü detaylarda ve her an açıkta tuttuğu duyularından alıyor. Muammaları da işte bu şekilde çözüme kavuşturuyor. Çünkü keskin bir gözlem yeteneği, sonuca ulaşma yolunda doğru verileri toplamamızı sağlıyor. "Reigate Bulmacası" vakasında detayların önemini, "Hasbelkader ortaya çıkan ama hayati önem taşıyan çeşitli bulguları fark edebilmek, hafiyelik sanatının püf noktalarından biridir. Aksi takdirde enerjiniz ve dikkatiniz dağılır, bir yöne yoğunlaşamazsınız" sözleriyle anlatır.



“KENDİMİ BAŞKALARININ GÖZDEN KAÇIRDIĞI ŞEYLERİ GÖRMEK İÇİN EĞİTTİM”
SHERLOCK HOLMES

“Bir Kimlik Vakası”nda ise, “Kendimi başkalarının gözden kaçırdığı şeyleri görmek için eğittim” diyen Sherlock’a göre, bir vaka ne kadar karışık bir hal alıyorsa çözmesi de o kadar kolaydır. Ona göre anlaşılması en zor vakalar, en sıradan görünümlü vakalardır. Çünkü veri arttıkça vakanın çözümü kolaylaşıyor. Bu fikrini birçok vakasında da tekrarlıyor ve başarıya da ulaşıyor.

“Büyük bir akıl için hiçbir şey küçük değildir”

“En önemli noktaların küçük ayrıntılar olduğunu uzun zamandır söyler dururum” diyen Sherlock, daha karşısındaki insanla konuşmadan bile kıyafetinden ve dış görünüşünden o kişiyle ilgili verileri hızla toplayarak yerinde çıkarımlarda bulunabilir. Daha açık bir ifadeyle, bir insan tırnaklarından çizmesine, pantolon dizlerinden parmaklarındaki nasırlara kadar kendisini ele verecek ipuçlarıyla doludur. Mesela “Kızıl Saçlılar Kulübü” vakasında karşılaştığı bir kişinin bir dönem işçilik yapmış olduğunu, mason olduğunu, Çin’de yaşadığını ve son zamanlarda epey yazı yazmış olduğunu kusursuz bir gözlemle anlar: “Nasıl oldu da tüm bunları bilebildiniz Bay Holmes? Örneğin benim işçilik yaptığımı nasıl bildiniz? Doğru bir gözlem bu, bir gemide marangozluk yaparak başlamıştım çalışma hayatıma.” Sherlock Holmes:”Elleriniz sevgili dostum. Sağ eliniz, sol elinizden daha büyük. Onunla çalışmışsınız, bu yüzden kasları daha gelişmiş”. Şaşkına dönen adam yazı olayını nasıl >>

“Sentezle akıl yürüten elli kişiye karşı, analizle akıl yürüten bir kişi var”

Engin bilgi birikimi

Tabii ki sadece gözlem ve geri mantık çalıştırarak (tümdengelim yaparak) vakaları ya da hayatınızda karşılaştığınız düğümleri bir anda çözemezsiniz. Uzun vadede oluşacak bu tümdengelim sistematiğini zengin bir bilgi birikimi ile doldurmak gerekiyor. Bunu tamamıyla başarınca da isminiz Sherlock Holmes oluyor zaten.

Örneğin “Kızıl Dosya”da tıp okumamasına rağmen konuyla ilgili nasıl bu denli bilgili olduğunu Dr. Watson’ın ağzından dinliyoruz: “Hayır, neyle meşgul olduğunu bilmiyorum. Anatomiden çok iyi anladığını düşünüyorum. Üstelik birinci sınıf bir kimyager ama bildiğim kadarıyla hiçbir zaman düzenli olarak tıp dersleri almadı. Çalışmaları çok gelişigüzel ve garip. Ama profesörleri hayrete düşürecek derecede olağandışı bir bilgi dağarcığına sahip.”

>> anladığını sorar Sherlock'a. Sherlock Holmes: "Kıyafetinizin sağ kolunda on santimetrelik çok parlak bir bölüm var; masaya dayandığınız dirseğinizin yakınında ise bir yama var, bunlar başka neyin işareti olabilir ki?" Bu yerinde çıkarımların bir başka örneğini ise "Borsacının Kâtibi" vakasında, adamın hasta olduğunu terliklerine bakarak nasıl anladığında görüyoruz: "Terlikleriniz yeni, en fazla birkaç haftalık olmalılar. Şu an bana göstermekte olduğunuz tabanlar hafifçe yanmış. Bir an ıslandıklarını, sonra da kurutulurken yanmış olabileceklerini düşündüm. Ama ayağa doğru, üzerinde dükkân sahibinin logosunun olduğu küçük, yuvarlak, ince kâğıt parçası var. Elbette nem bunu yok ederdi. Demek ki ayaklarınızı ateşe tutarak oturuyordunuz ki bu, sağlığı yerinde olan bir adamın haziran ayında yapacağı bir iş değil, hava ne kadar yağmurlu olursa olsun."
Dostu Dr. Watson'un hikâye anlatıcılığında okuduğumuz Sherlock Holmes vakalarında buna benzer örneklerle sıkça karşılaşıyoruz. Sherlock Holmes, vakalarında yaptığı ve onu çözüme götüren bu açıklamaları yapmadan önce bizim için çözülmesi zor gözüken muammalar, usta dedektifin keskin gözleme dayanan mantıklı açıklamalarıyla basit bir şekilde çözüme kavuşuyor. Sherlock Holmes'un olayları ele alışını, hikâyelerdeki anlatıcılık rolünü üstlenen Dr. Watson ise şu şekilde ifade ediyor: "Gerçekten de yalnızca bu olayın özelliklerin dışında arkadaşımın durumu ustaca ele alışında ve keskin, zekice akıl yürütmesinde onun çalışma sistemini incelemeyi, en zor gizemleri çözmesine yarayan kıvrak ve kurnazca yöntemleri takip etmeyi benim için zevk haline getiren bir yan vardı."

Dr. Watson'a göre Sherlock Holmes'un "karnesi"

1. Edebiyat: Sıfır
2. Felsefe: Sıfır
3. Astronomi: Sıfır
4. Siyaset: Zayıf
5. Botanik: Değişken
6. Jeoloji: Pratik ama sınırlı
7. Kimya: Derin
8. Anatomi: Kesin ama düzensiz
9. Sansasyonel kayıtlar: Engin
10. Müzik: Güzel keman çalıyor
11. Spor: Uzman eskrimci, boksör ve kılıç ustası
12. Hukuk: Britanya hukuku konusunda epey pratik bilgiye sahip

Sherlock Holmes, sürekli yaptığı deney ve araştırmaların sonucunda monografiler yayımlayarak, adeta bir akademisyen gibi çalışarak, o alandaki literatüre katkıda bulunmayı seviyor. Söz konusu makalelerin konusu kimyasal çözeltilerden tutun da dövmelere kadar geniş bir kapsamda olabiliyor. Bununla birlikte, tütün külünden suçluyu bulmaktan elinizde tuttuğunuz kâğıdın hangi ülkede üretildiğini anlamaya kadar sahip olduğu birçok yetenek kurgusal bir karakterin olağandışı özellikleri gibi görünse de aslında bunları sağlayan, gerçek bir otodidaktın ömrünü adayıp sahip olabileceği, derin bilgi dağarcığına güzel birer edebi örnektir.

Sherlock'un düşünme pratiği

Sherlock Holmes'un düşünme pratiğindeki belki de en önemli unsur onu amacına götürmeyecek hiçbir bilgiyi beyninde istemiyor olmasıdır. Öyle ki Güneş Sistemi bile onu ilgilendirmez. "Kızıl Dosya"da Dr. Watson'a şunları söyler: "Bundan bana ne? Güneşin etrafında döndüğümüzü söylüyorsunuz. Ayın etrafında dönseydik, bunun ne benim için ne de işim için herhangi bir farkı olurdu." Bununla ilgili şu ifadeleri de birçok şeyi anlatmaya yetip artıyor: "Bakın, bence bir insanın beyni aslında küçük ve boş bir çatı katıdır ve siz burayı kendi seçtiğiniz eşyalarla doldurmalısınız. Bir aptal, karşısına çıkan her gereksiz eşyayı odaya tıkar ve böylece ona gerekli olacak bilgiler kendilerine yer bulamazlar ya da en iyi ihtimalle diğerlerine karışıp kaybolurlar (...) Üstelik edineceğiniz her yeni bilgi, bir diğerini unutmanıza yol açar. Bu nedenle gerekli olanları kovacak gereksiz bilgiler edinmemenin önemi çok büyüktür." Sherlock, tam da bu şekilde hafızasını bir arşiv odası gibi düzenleyebilmiştir. Hafızasını ne denli etkili kullanabildiğini ise çeşitli vakalarında defalarca görüyoruz.
Yine "Kızıl Saçlılar Kulübü" vakasında kendi hafızasını şu şekilde ifade ediyor: "Normalde olayların akışına dair ufacık bir işaretle hafızamda yer alan buna benzer binlerce tekil vakayı aklıma getirebilirim." Hakikaten de bazı vakalarında geçmişteki vakalarına atıflarda bulunur ve geçmiş vakalarda edindiği deneyimleri sonrakilerde ustaca kullanır.
Sherlock Holmes, vakalarında çözüme ulaşmak için insan psikolojisini kullanmayı da iyi biliyor. Sözgelimi

> "BENCE BİR İNSANIN BEYNİ ASLINDA KÜÇÜK VE BOŞ BİR ÇATI KATIDIR VE SİZ BURAYI KENDİ SEÇTİĞİNİZ EŞYALARLA DOLDURMALISINIZ"
> SHERLOCK HOLMES

"Bohemya'da Skandal" vakasında bir kadının bilinçdışını kullanır. Sherlock vakayı çözmek için bir fotoğrafa ihtiyaç duymaktadır. Bu fotoğraf Irene Adler'in evindedir ve Sherlock bu eve girmek zorundadır. Bile bile asılsız bir yangın alarmı verir. Neden mi? Kendi ağzından dinleyelim: "Çok önemliydi. Evinin yandığını düşünen bir kadın, içgüdüsel olarak hemen en çok değer verdiği şeye koşar. Bu içgüdü onun kişiliğine baskın gelir, daha önce birkaç defa bu numaradan faydalandım. Darlington Yer Değiştirme Skandalı'nda da, Arnsworth Şatosu olayında da işime yaramıştı. Böyle durumlarda bir kadın bebeğine sarılır, evli olmayan biriyse mücevher kutusuna uzanır. Bizim hanımefendinin evinde aradığımız şeyden daha değerli bir şey olmadığını anlamıştım. Koşup onu güvenli bir yere koyacaktı. Yangın alarmı takdire şayan bir biçimde verildi. Ortalığı kaplayan duman ve insanların çığlıkları sinirleri çelik gibi olan birini bile afallatırdı. Kadın olaya çok güzel bir karşılık verdi. Fotoğraf, sağdaki çan ipinin hemen üstünde bulunan panelin ardına gizlenmiş. Kadın hızla oraya gitti, yarısını oradan çıkarmışken bir an için fotoğrafı gördüm. Bağırıp bunun yanlış alarm olduğunu söylediğimde de fotoğrafı yerine koydu, fişeğe şöyle bir baktı, odadan koşarak çıktı ve onu bir daha görmedim. Ayağa kalktım ve özür dileyerek evden kaçtım". Sherlock'un zaafı olan tek kadın olduğu söylenen Irene Adler'in adı geçmişken Sherlock'un her türlü duygusal ilişkiden uzak tam bir "mantık adamı" olmasını da "Dörtlerin İmzası"ndaki şu ifadelerinden anlayabiliriz: "Fikirlerinizin kişisel niteliklerden etkilenmesine izin vermemek çok önemlidir. Benim için müşteri yalnızca bir birim, sorunun içindeki bir etkendir. Duygusal nitelikler, berrak bir mantığın düşmanıdır." Tüm bunların yanında, Sherlock'un çözüm yollarında her türlü zekâ parıltısını görebilirsiniz. Karşınızdaki ağzı sıkı duran bir insanı konuşturmanın yolunu bile... Sıradaki parça yine "Dörtlerin İmzası" vakasından gelsin: "Bu tür insanlarla konuşurken unutmamanız gereken şey, verdikleri bilginin sizin için önemli olduğunu düşünmemelerini sağlamak. Eğer bunu sağlamazsanız, hemen bir istiridye gibi kapanırlar. Eğer onları isteksizce dinlerseniz, istediğinizi alırsınız."

Sherlockvari düşünceyi gündelik hayatta kullanabilir miyiz?

Sonuç olarak, "Ben bir beyinim, Watson. Geri kalan yalnızca bir ilave" diyen Sherlock Holmes'un dedektiflikteki ustalığını, keskin gözlem gücüyle beslediği üstün çıkarım yapma gücüne (tümdengelim) ve derin teknik bilgisine bağlamak mümkün. Aslında Sherlock Holmes'un mantık yürütme şekillerini kullanmak için dedektif olmaya gerek yok. Gündelik hayattaki problemleri çözmek ya da az da olsa havalı gözükmek için de kullanılabilir pekâlâ. Mesela "Karton Kutu" vakasında söylediği şu sözler gündelik hayatta işinize yarayacaktır: "Vakaya önyargısız, boş bir zihinle yaklaştık. Bu her zaman büyük bir avantaj sağlıyor. Ortaya hiçbir teori atmamıştık. Yalnızca gözlemlemeye ve bu gözlemlerimizden bir anlam çıkarmaya gitmiştik." Bununla birlikte tahmin yürütmenin mantığın becerisini mahvedeceğini savunan Sherlock'un şüpheciliği de gündelik hayatta kullanılabilir. "Boscombe Vadisi'ndeki Sır" vakasında, "Hayatta bariz gerçekten daha aldatıcı bir şey yoktur" diyen dedektif, edindiği bilgilere sürekli şüpheyle yaklaşıyor. İşte tam da bu şekilde tesadüfi olan verileri, hayati öneme sahip verilerden ayırmayı başarmaktadır.

Sherlock'un uyguladığı bir başka yöntem de empatinin duygusallığından uzak bir kendini karşısındakinin yerine koymadır. "Musgrave Töreni" vakasında, kendini bahsi geçen şahsın yerine koyuyor, zekâ seviyesini de belirledikten sonra aynı şartlar altında neler yapacağını hayal etmeye çalışarak vakanın kördüğümlerini çözüyordu. Buna benzer yaklaşımlar gündelik hayatta da işimize yarayabilir. O halde gündelik hayatta uygulayabileceğimiz bir öğüt olarak yazının son sözünü de Sherlock Holmes söylesin: "Kafanızı yalnızca süs olarak kullanmamalısınız."

KAYNAKÇA:

Sherlock Holmes'un Maceraları, Sir Arthur Conan Doyle, Everest, 2013

Sherlock Holmes'un Anıları, Sir Arthur Conan Doyle, Everest, 2013

Dörtlerin İmzası, Sir Arthur Conan Doyle, İthaki, 2015

Kızıl Dosya, Sir Arthur Conan Doyle, İthaki, 2015



Cinsel Terapi

Cinsel isteksizlik, vajinismus, erken boşalma gibi konuşmakta zorlandığımız cinsel sorunlara odaklanan cinsel terapi, birçok cinsel bozukluğun tedavisinde kesin çözüm sağlıyor.

Derleyen: **Dilara Adaş**

Tarihçesi
Seksoloji alanında çalışan ilk uzmanlar, araştırmalarına 1957 yılında başlayan Amerikalı William Masters ile Jinekolog ve Psikolog Virginia Johnson'dır. Erkek ve kadındaki cinsel döngünün (uyarılma-plato evresi-boşalma ve orgazm-çözülme evresi) keşfedilmesini onlara borçluyuz. Meşhur Kinsey Raporu'nun yayımlanmasından sonra artan ilginin etkisiyle harekete geçen çift, cinsel terapi hizmeti veren ilk kliniği açtılar. Türkiye'de de 1970'lerden beri cinsel terapi uygulanıyor.

ISTOCK



Tanımı

Cinsel terapist; bireylerle, gruplarla, çiftlerle ya da ailelerle cinsel sorunlara çözüm getirmek için çalışır. Cinsel işlev bozuklukları; erken boşalma, vajinismus, disparoni (kadında ağrılı cinsel ilişki), sertleşme bozukluğu, kadın ve erkekte cinsel istek bozukluğu, kadında uyarılma bozukluğu, kadın ve erkekte orgazm bozukluğu gibi durumları ele alır. Cinsel terapi, olası bir biyolojik sorunun elenmesinden sonra gerçekleştirilen psikoterapiye dayanıyor. Cinsel problemlerin çoğu psikolojik bir bileşenin yanında fonksiyonel bir nedenden de kaynaklı olabilir. O zaman multidisipliner bir tedaviye yönlendirme yapılabilir.
Cinsellikten bahsetmekse her zaman kolay olmuyor. Bu nedenle terapistler nefes alma ve rahatlama teknikleri gibi çok sayıda yöntemi içeren bir seans sunuyor. Tedavinin süresini ise sorunun türü belirliyor.

İlkesi

Seanslar, cinsel terapi eğitimi almış hekimler, psikoterapistler ve jinekolog gibi uzmanlar tarafından gerçekleştiriliyor. Uzman, danışanın cinsel problemiyle ilgili fiziksel bir neden arıyorsa, fonksiyonel bozukluk ihtimali elendikten sonra psikoloji ihtisaslı seksologlar duruma müdahale ediyor. Amaç, görüşme esnasında, semptomu ve kökeni teşhis etmek. Ardından da blokajları ortadan kaldırarak danışanın kaynaklarını harekete geçirmek.

Nasıl uygulanır?

Cinsel terapist tıbbi kontrollerle ilgili bilgileri aldıktan ve danışanın sorununun organik sebeplere dayanıp dayanmadığını belirledikten sonra seansların yapısını belirliyor. Her seans diyalog, psikoterapi, alıştırma ve cinsel eğitim içeriyor. Görüşmeler duygusal ve psikolojik blokajların kelimelere dökülmesine olanak tanıyor. Blokajlar, danışanın kendi vücudunu ya da karşısındakinin vücudunu yanlış tanımasından, cinsel mitlerden, eşler arasındaki anlaşmazlıklardan ya da travmalardan kaynaklanabiliyor. İlk seansta terapist biraz daha pedagojik bir rol üstleniyor. Testler, ölçekler ve değerlendirme görüşmesi sonucunda çıkardığı tedavi planını uyguluyor. Terapist, cinsel eğitim materyallerine, rahatlama (orgazmın anahtarlarından biri) ya da nefes alma alıştırmalarına başvurabiliyor. Ev ödevleri veriyor. Terapide hiçbir fiziksel temas olmuyor.

GENEL BİLGİLER

Cinsel terapi, ağırlıklı olarak üç sorun grubuna hizmet ediyor. Erkekler erken boşalma ya da ereksiyon bozuklukları ile ilgili olarak yardım almak istiyor. Kadınlar ise daha ziyade istek bozuklukları, orgazm eksikliği ya da vajinismus için danışıyor. Çiftin cinsel anlaşmazlık yaşadığı durumlardaysa, bir uzmanın müdahalesi gerçekten oldukça önemli olabiliyor.

ÜCRET VE SÜRE

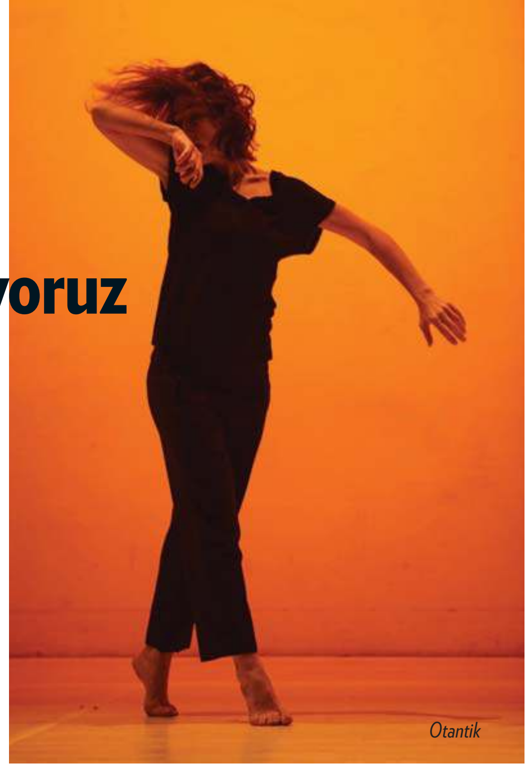
Terapinin süresi doğal olarak sorunun türüne bağlı oluyor. Problemlerin çoğu birkaç seansta çözülse de travmalar veya ilişki içerisinde yaşanan sorunlar daha fazla zaman gerektirebiliyor. Bazı hallerdeyse klasik psikoterapi seansları gerekli olabiliyor. Seans ücreti süreye göre değişebiliyor.

Ağustos ajandası

DANS VE MÜZİK

Bomonti'de Buluşuyoruz

Bomontida'da yer alan Alt Sanat, Ağustos'ta dans ve müzik performanslarına ev sahipliği yapıyor. Dansçı Cansu Ergin ile müzisyen Gülşah Erol, "Otantik" isimli ses ve hareket performanslarını 6 Ağustos Pazar günü saat 18:30'da sergiliyor. Merve Salgar, Canfeza Gündüz, Zeynep Ayşe Hatipoğlu'ndan oluşan tanbur, klasik kemençe, viyolonsel üçlüsü SAVT'ın "Hafıza ve Değişim" isimli performansı ise 27 Ağustos Pazar günü, yine aynı saatte seyirciyle buluşuyor. Alt Sanat'taki performanslar ücretsiz gerçekleşiyor.
www. altbomonti.org


Otantik

SERGİ

İstanbul'dan İzler

42 Maslak Art!Space Gallery'de açılan ve Gama Art Gallery işbirliğiyle gerçekleşen "İstanbul'dan İzler" isimli resim sergisi, dört sanatçının eserlerini buluşturuyor. 15 Ağustos'a kadar açık olan sergide, Dominique Barreau, Eric Peyret, Esra Meral Demircan ve Murat İrtem farklı malzemeler kullanarak, kendi İstanbul'unu anlatıyor.
www.artmaslak.com

"Rooms&Walls"

Karaköy'deki Anna Laudel Contemporary, yerli ve yabancı sanatçıların işlerinden oluşan "Rooms&Walls" isimli bir sergiye ev sahipliği yapıyor. Karma sergide, Detlef Waschkau, Brigitte Spiegeler, Arzu Başaran, Ramazan Can, Tuğçe Diri, Bilal Hakan Karakaya, Ekin Su Koç, Gazi Sansoy ve Serpil Yeter'in resim, heykel, enstalasyon, fotoğraf ve kolaj çalışmaları yer alıyor. Sergi, 25 Ağustos'a kadar gezilebilir.
www.annalaudel.gallery


Ekin Su Koç

EĞLENCE

Bodrum Müzik Festivali

Bodrum Müzik Festivali, 12-16 Ağustos'ta D-Marin Turgutreis Amfi Tiyatro'da gerçekleşiyor. Festival, konserlere, klasik müzik etrafında şekillenen sinema, çağdaş sanat, edebiyat, çocuk atölyeleri, gastronomi gibi farklı disiplinlerden deneyimlere, klasik müzikle iç içe geçen rehberli turlara ev sahipliği yapıyor. Sabah Konserleri kapsamında Semplice Duo ve Nil Kocamangil izleyicilerle buluşuyor. Gün Batımı Konserleri'nde ise Semplice Quartet, Leszek Możdżer, Nil Kocamangil ve Agapi Triantafyllidi, İklim Tamkan ve Senem Demircioğlu performans sergileyecek.
bodrummuzikfestivali.com

Moğol Sirki

Dünyada sirk sanatlarında ilk üçte yer alan ünlü sirk grubu Mongolian Circus, 22 Ağustos'ta Palmarina Bodrum'da seyrine doyulmaz bir gösteri sunmaya hazırlanıyor.

14 kişilik kadın ve erkek sanatçıdan oluşan grup, zorluk derecesi çok yüksek ve dünyada benzerine çok az rastlanan şovlar sergileyecek. Moğolistanlı sirk grubu, denge konusunda uzman akrobatlar ve lastik kızların yanı sıra demir çubuğu dişleriyle tutarak performans yapan sanatçılar da barındırıyor.
www.palmarina.com.tr

Trabzon Uluslararası Film Festivali

Trabzon Uluslararası Film Festivali, 16-26 Ağustos'ta spor ve gençlik temasıyla ilk kez düzenleniyor. Festival kapsamında, ulusal ve uluslararası film gösterimleri, yine ulusal ve uluslararası uzun metraj, kısa metraj ve belgesel film yarışmaları, dünya sinemasından film seçkisi gösterimleri, Yeşilçam film seçkisi gösterimleri, paneller, atölye çalışmaları, sergiler ve söyleşiler yapılacak. Ayrıca Uluslararası Uzun Metrajlı Film Yarışması'nda En İyi Film, En İyi Yönetmen, En İyi Senaryo ve En İyi Müzik dalında kazananlar Altın Kemençe ile ödüllendirilecek.
www.tuffest.org

KONSER

Açıkhava Konserleri

Yaz aylarının vazgeçilmezlerinden biri olan Harbiye Açıkhava Tiyatro'sunda gerçekleşen konserler müzikseverleri ağırlamaya devam ediyor. BKM organizasyonuyla 9 Ağustos Çarşamba akşamı başlayacak olan etkinliklerin açılışını Candan Erçetin yapacak. 10 Ağustos Perşembe, sahne 7'den 70'e herkesin bildiği şarkıları ve yeni albümleri "Kendi Kendine" ile MFÖ'nün olacak. "Münaşaka" gösterisiyle 11 Ağustos Çarşamba Yılmaz Erdoğan performans sergilerken, 12 Ağustos'ta Şebnem Ferah, güçlü yorumuyla sahnede olacak. 15 Ağustos'ta Kenan Doğulu ve 16 Ağustos'ta da Funda Arar sevenleriyle bir araya gelirken, kapanış ise Ata Demirer'in mizah ve müziği harmanladığı "Ata Demirer Gazinosu" gösterisiyle olacak. Biletleri Biletix ve BKM Gişesi'nden alabilirsiniz.
www.bkmonline.net

Türkiye Gençlik Filarmoni Orkestrası

Her yıl ülkenin tüm konservatuvarlarından seçilen 100 genç müzisyenin bir araya getirilmesiyle oluşturulan Türkiye Gençlik Filarmoni Orkestrası, Avrupa turnesinden önce 25 Ağustos'ta Zorlu PSM sahnesinde olacak. Deutsches Sinfonie Orchester Berlin'in başkemancılarından Hande Küden'in solist olarak yer alması ve Özkan Manav tarafından Ali Ekber Çiçek'in icrasından esinlenilerek orkestraya uyarlanan "Haydar Haydar" türküsünün seyirciyle buluşması, bu konserin en ilgi çeken yönlerinden sadece birkaçı.
www.zorlupsm.com

ÇOCUKLAR İÇİN

Küçük şefler

Chef's Table Mutfak Akademisi, bu ay 11-15 yaş arası çocuklar için özel eğitimler sunuyor. 7-11 Ağustos tarihleri arasında düzenlenen aşçılık eğitiminde çocuklar taze makarna, temel makarna sosları, restoran tatlıları, pizza hamuru hazırlama gibi temel bilgileri öğreniyor. 12-16 Ağustos tarihleri arasındaki pastacılık eğitimindeyse çocuklara, hayatlarını kolaylaştıracak temel konular öğretiliyor. Programın içeriğinde; kurabiye, cupcake, çilekli magnolia, çikolatalı puding, antepfıstıklı panna cotta, poğaça, açma, paskalya çöreği gibi yiyeceklerin hazırlanması bulunuyor.
www.chefstable.com.tr


İstanbul Kite Festival

KITE SÖRF

İstanbul Kite Festival

Yılın en renkli etkinliklerinden biri olan İstanbul Kite Festival, bu yıl 12-20 Ağustos tarihleri arasında İstanbul Boğazı ve Kilyos Tırmata Beach'te kiteboard tutkunlarını bir araya getiriyor. Türkiye Yelken Federasyonu çatısı altında gerçekleşen bu spor, birbirinden iddialı yerli ve yabancı 200 sporcunun farklı kategorilerde yarışmasıyla gerçekleşecek. Festival, 12 Ağustos Cumartesi günü, "Cross Bosphorus Race" etabıyla İstanbul Boğazı'nda başlıyor. Diğer Avrupa ve Türkiye Şampiyonası müsabakaları ise 13 Ağustos itibariyle Kilyos'ta devam ediyor. Kilyos, yarışların yanı sıra bir hafta boyunca DJ performansları ve gün sonu kumsal partileriyle renkli görüntülere sahne oluyor.
www.tyf.org.tr

SERBEST KÖŞE



Obengül Ejder
Aile Terapisti ve Psikoterapist. "Anne Büyüyorum Bana Yardım Et" kitabının yazarı.

En zor sorulara en doğru yanıtlar

Çocuklara cinsel bilgiler nasıl verilmeli?

Ç

Çocukların gelişim dönemlerinin her aşaması anne babalar için ayrı ayrı önem arz ediyor. Doğduğu andan itibaren bebeklerinin gelişim dönemine ait beslenme, yürüme, konuşma gibi pek çok konuda kaygılar yaşıyorlar. Ama sanıyorum en zorlandıkları iki dönem var ki bu dönemlerde kaygıları bir kat daha artıyor.
Bu dönemlerden ilki çocukların cinsiyetlerini keşfetmeye başladıkları 3 yaş civarı, ikincisi ise cinselliği ve cinsel kimliklerini keşfetmeye başladıkları ergenlik dönemi.
3 yaşından itibaren çevresinde olup biten her şeyi sorgulamaya başlayan çocuklar, **"Neden benim de kardeşiminki gibi pipim yok?", "Babamın neden memeleri yok?" ya da "Bebek annesinin içine nasıl girer?"** gibi cinsel organlara ya da cinselliğe dair sorular sormaya başlıyorlar. Çoğu anne baba bu sorulara nasıl cevap vereceğini bilememenin kaygısını yaşıyor. Geçen ay bir anne utana sıkıla şöyle bir soru sordu: "4 yaşında bir kızım ve 11 yaşında bir oğlum var. Televizyonda izledikleri filmlerden, dizilerden etkilenip de mi soruyorlar bilmiyorum ama bize cinsellikle ve cinsel organlarla ilgili sorular sorup duruyorlar. Bu konuyu onlarla konuşmak çok zor, nasıl cevap vereceğimizi bilmiyoruz. Eşime sen konuş dediğimde, 'Ben babayım, çocuklarla böyle konuları babalar konuşmaz, anneler konuşur. Biz nasıl arkadaşlardan öğrendiysek, onlar da öyle öğrensinler' diyor. Bunları konuşmak için daha çok erken değil mi?"
Anne babaların kafası oldukça karışık. Aslında çocukların cinselliğe dair sorular sormaya başladığı andan itibaren cinsel eğitim verilmeye başlanabilir. Çünkü bu bilgilendirmeler hem çocukların kız ve erkek rollerini kabul etmelerine yardımcı olacaktır hem de yaşlarına uygun ve doğru bilgiler ile arkadaş, internet gibi başka kaynaklara yönelmeleri engellenmiş olacaktır. Bu yüzden çocuğunuza cinsel eğitim vermeye 3 yaşında başlayabilirsiniz.
Çocuklara cinsel eğitim verilirken onların soru sorduğu zaman beklenmeli ve sadece merak ettikleri soru kadar bilgi verilmeli. Çünkü yaşlarından fazla bilgi çocukların kafasını karıştırabilir, ürkmesine neden olabilir. Sade bir dille, rahat, utanmadan, kısa ve gerçek cevap verilmelidir. Soru sorduğundaysa, kendini suçlu hissetmemesi için asla kızılmamalı ve azarlayıcı tepkiler verilmemelidir.
Örneğin 3-6 yaş arasındaki çocuğunuzun, "Neden benim de kardeşiminki gibi pipim yok?" sorusuna, "Kızlar ve erkekler ayrı yaratılmışlardır. Kızların erkeklerinki gibi cinsel organı vardır ve farklı yönlere doğru gelişmiştir. Kızlarınki içe doğru, erkeklerinkiyse dışa doğru gelişir" diyebilirsiniz. "Babamın neden memeleri yok?" sorusunaysa, "Yalnız annelerin memeleri olur, çünkü yeni doğan bebeklerini buradan emzirerek beslerler" diye yanıtlayabilirsiniz. En sık sorulan sorulardan biri olan **"Bebek annesinin içine nasıl girer?" sorusuna ise şu yanıtı verebilirsiniz: "Bütün kızların ve annelerin içinde küçük yumurtalar vardır.** Bir kadın anne olmak istediği zaman bu yumurtalar annenin karnının içinde uterus (rahim) denen özel bir yerde bebeğe dönüşmeye başlar. Bebek burada özel bir şekilde beslenir ve bir okul yılı kadar süre geçtikten sonra dünyaya gelir."
6 yaşındaki çocuklar genellikle cinsel ilişki ile ilgili ayrıntıları almaya hazır değildir.
Çocuğunuz 7-8 yaşlarına geldiğinde, babanın içindeki bir tohumun annenin içindeki yumurta ile birleştiği ve bunun bebeğin gelişimini başlattığı söylenebilir.
Bu birleşmenin nasıl olduğu ise "Anne babanın yan yana yatması ve sevgi dolu olmaları" şeklinde açıklanabilir.
Çocuklarınızla cinselliği konuşabilmek için aile içinde hoşgörü, paylaşım ve güven duygusu gelişmiş olmalı.